

5 「食育」を始めましょう

このように、保育園、小中学校をはじめ、いろんなところで食育は行われています。しかし、食育推進の中心は家庭。学校や保育園で「食」の体験をしても、家庭で何もしなければ意味がありません。

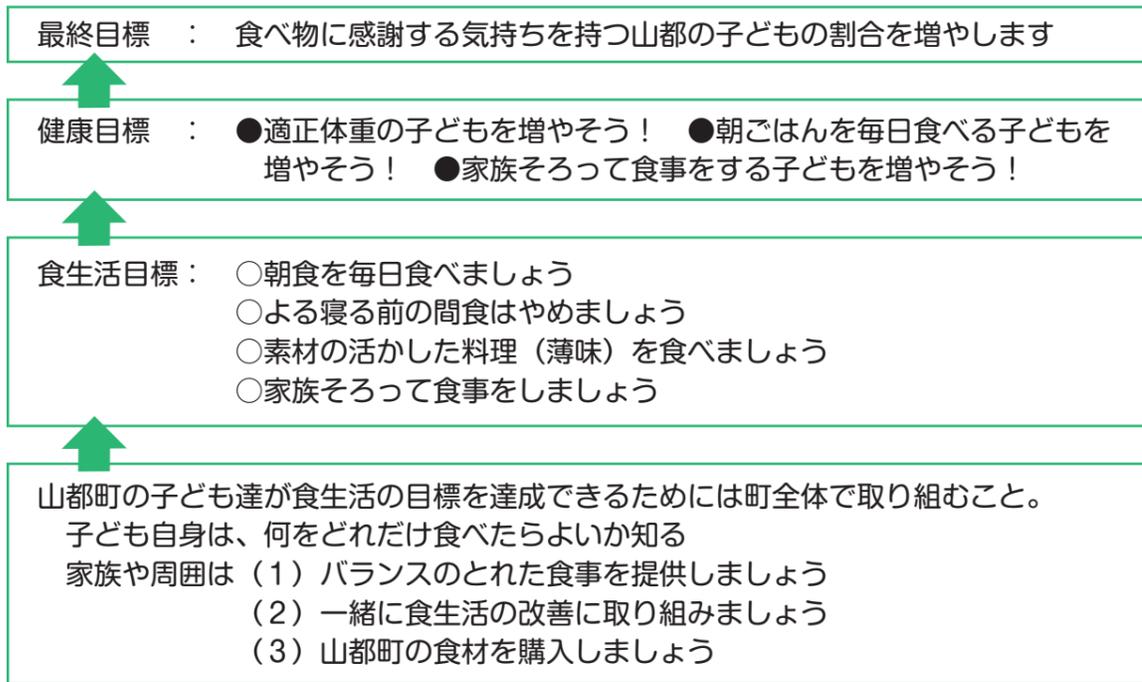
「家庭で食卓を囲み、楽しく食事をすると」ということが食育の基本となっているのです。毎食はできなくても週に1回でも2回でも食卓を囲み、食事の準備や後片付けを一緒にする。「食」が家族のコミュニケーションの中心にあることで、家族のきずなはより強くなるのです。

まずは「いただきます」から

矢部小学校での取材の中で、生産者の方から「いただきますとは（動植物の）命をいただいているということですよ」という言葉が児童へ伝えられていました。家族で食卓を囲むこと、「いただきます」のあいさつをすることは決して難しいことではなく、昔は当たり前のことでした。しかし、今では、「食育」として取り組むべきこととなっています。

食の体験を通して子どもたちの心は豊かに成長していきます。その姿を間近で見ると私たち大人も食育の大切さに気づき、感動し、一緒に学びましょう。

むぞろしか子ども・子育て期の食生活の定着に向けて



(平成23年度くまもと 食で育む命・絆・夢プラン参考)

あなたの栄養バランスをチェック (チェック項目に当てはまる数が多いほど栄養バランスが整っています)

- ご飯やパンは量を決め、おかわりはしない
- 芋、かぼちゃ・レンコンなど、糖質の多い野菜を食べ過ぎたらご飯を控える
- 果物は量を考えて食べる
- 魚料理を週4回以上食べている
- 卵は毎日1個は食べる
- 大豆製品(豆腐、納豆、煮豆など)をほぼ毎日とっている
- 揚げ物や目に見える脂、マヨネーズ等は控える
- 野菜を多く使った料理を1日2食以上食べている
- 海草、きのこ類は1日1回以上食べている

(日本赤十字社熊本健康管理センター資料提供)

自然の中で豊かな育の心もたち その29

矢部郷自然観察会 代表 藤吉 勇治

「新種の昆虫発見！」これは、アマゾン密林などでの話ではない。この山都町での話なのだ。山都町教育委員会は、平成19年から九州大学に委託して、通潤用水の生物調査を継続しており、今年の3月に調査結果がまとめられた。この報告書の中に、新種(未記載種)の昆虫の報告があったのだ。発見された昆虫は、ドトムシの仲間らしい。

矢部郷自然観察会は、平成21年、山都町教育委員会の協力を得て、通潤用水(下井手)に生息するシビンタ(タナゴの仲間のアブラボテ)の観察会を実施した。シビンタは準絶滅危惧種に指定(環境省)されている淡水魚で、山都町のような標高の高い地域に生息している例は、全国的に極めて稀なこととして注目されている。

今回の九州大学の報告書には「通潤用水に限らず、山都町内には多様な生態系を伴うエリアが数多く存在する可能性がある」と推察する。とある。矢部郷自然観察会では、今年の夏頃に、通潤用水での生きもの観察会を再度実施するため現在準備を進めている。ふるさとの自然を知る機会として、ぜひ山都町の子どもたちに参加してほしいと願っている。期日が決定したら、町内の小・中学校に案内のちらしを配布する予定である。



平成21年・通潤用水での「シビンタ観察会」

YOU&YOU通信 Vol.60

☆結婚相談員です☆

今年度の結婚相談員です。昨年度に引き続き6人の相談員体制です。結婚相談員の仕事は、地域の独身者の把握を行い、独身者へのYOU&YOUの紹介や登録希望者を募り、事務局との橋渡しの存在として大きな役割を担っています。今年度は、相談員の方々の協力を得ながら、山都町内での交流会を計画しています。この機会に一緒に参加してみませんか。

お近くの相談員にお気軽にご相談ください。

- \*矢部地区 成瀬 智壽 (下名連石) ☎76-0134
- 松本 友幸 (城平) ☎72-0001
- \*清和地区 梶原 きみ代 (貫原) ☎82-2490
- 荒木 博道 (須原) ☎82-2682
- \*蘇陽地区 栗屋 誉男 (神ノ前) ☎83-0691
- 興梠 桃子 (今) ☎83-0524

☆4月の交流会☆

春の陽気を感じながら、4月22日(日)に山都町内で交流会を実施しました。

女性の参加者は、出合いを本気で求めている方々ばかり。山都町内での交流会は毎回好評です。

今回は、男女合わせて8人の参加があり、町内散策とイチゴ狩りを行

い、マイナスイオンたっぷりの空気をすいながら充実した1日を過ごしていただきました。

YOU&YOUカップル誕生

YOU&YOU23組目の夫婦となる、兼瀬潤さん・由美さんご夫婦(清和地区)の結婚披露宴が4月1日(日)に執り行われました。お二人を祝福するために、親族やご友人たちによる余興が行われ、会場全体が祝福ムードに包まれました。

お二人はとっても調和のとれたご夫婦だと感じます。

末永い幸せを心から願っています。



兼瀬 潤さん・由美さん夫妻

●問い合わせ先  
YOU&YOU事務局  
(役場 総務課) 成瀬・吉田  
【専用電話】  
090-9565-9589  
【専用アドレスPC】  
marriage.support@town.kumamoto-yamatol.jp  
【専用アドレス携帯】  
you\_and\_you@docomo.ne.jp