図書館だより

声の灯り 41

第2回図書館セミナー

「命の入り口、心の出口」

講師：佐藤　弘氏

平成23年1月22日（土）　午後1時30分　図書館ホール

講師は、西日本新聞社の記者であり、注目の連載「食卓の向こう側」の仕掛け人です。今日は、口から見える、食と健康について話して頂きました。

世の中を眺めてみれば、乳幼児の「ボトルカリエス※」、児童の歯列矯正の増加、大学生の悲惨な食生活、多くの人に見られる低体温症…等々心配なことばかりです。これらのことは、無知が招いたことであり、食育をすることで防げることもあるはずです。

「食育は『体験』なしには語れない。」と佐藤氏は語ります。『体験』を語る上で興味深い話がありました。それは、香川県の小学校で始まった「弁当の日」の取り組みです。5、6年生は自作の弁当を学校の給食時に食べます。献立を考えるのも、買い出しをするのも自分です。親の心配をよそに、子どもたちは早起きして、1時間もかけて弁当を作ります。さて、効果は目覚ましいものでした。①自分で作れば、作ってくれた人への感謝の心が育つ②食べ物を無駄にしない心が育つ③創意工夫の出来る子どもになる④褒められることで自己肯定感を得られるなどです。

つまり、このような体験は、食べ物を通して自分が大事にされていることを知り、食を作り出す人への感謝の気持ちを育てます。家族に家庭の味を与え、家族で食事を楽しみ、一緒に作ることで食の環境は大きく変わることでしょう。これこそ体験をふまえた『食育』です。参加者からは、「弁当の日」大賛成の声が多く聞かれました。

又、よく噛むことの大切さも学びました。よく噛むことは、虫歯の予防、脳への刺激は認知症の予防にもなるそうです。足腰を鍛えようと、ウォーキングが流行っていますが、顎を鍛えることも大事なことです。顎を鍛えて体と脳の健康にも気をつかって生き生き人生を楽しみましょう。

この講演を通して、旬の食材と家庭の味を大切にし、次世代に伝えていきたいと強く感じました。子どもが自炊を始めるときにちゃんと作ることができる、食べることができる子どもを育て、山都町のどの家庭からも「おいしかったよ！」「また作ろうね！」の声がきこえてくる町を目指したいと思わせてくれる講演会でした。

※「ボトルカリエス」とは、清涼飲料水のボトルにゴム製乳首をつけて、赤ちゃんに与えることで乳歯が虫歯になること。特に寝る前に与えることが問題になっている。

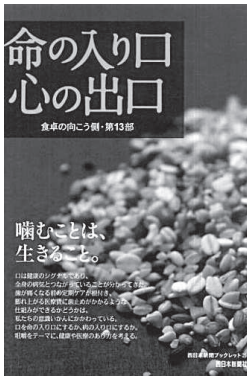
この講演の関連図書は、山都町立図書館にあります。ぜひ、ご利用下さい。

「すごい弁当力！」　佐藤　剛史著　五月書房

「ここ　食卓から始まる生教育」　内田　美智子・佐藤　剛史著　西日本新聞社

「食卓の向こう側シリーズ①～⑬」

西日本新聞社



図書館情報

－読書とは自分の心と対話すること－

●お問い合わせ　本館　73－1616
清和　82－3033
蘇陽　73－2755
休館日：本館・蘇陽（月曜日・祝日・年末年始）清和（年末年始のみ）

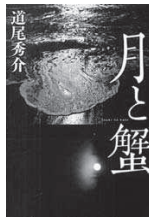
第144回直木三十五賞・第144回芥川龍之介賞　決定！

第144回直木賞・芥川賞の受賞作品が決まりました。この二つの賞は1935年（昭和10年）小説家・評論家であった菊池寛氏が、親交のあった直木三十五（なおきさんじゅうご）氏と芥川龍之介（あくたがわりゅうのすけ）氏故人を記念して発足した賞です。直木賞は大衆文学作品、芥川賞は純文学短編作品が選考されます。戦時中一時中断されましたが、1949年（昭和24年）に復活し、現在まで続く歴史ある文学賞です。

直木賞　受賞作品

「月と蟹」

道尾　秀介（みちお　しゅうすけ）　文藝春秋　分類913



ヤドカリを「ヤドカミ様」と呼び神様に見立てて、親や友人との関係に悩み、やり場のない感情を祈りとして捧げる子どもたち。やがて暗くよどんだ祈りは大人たちも巻き込んで…。少年時代の揺れ動く心理描写が繊細に描かれた、哀愁漂うホラーサスペンスです。

「漂砂のうたう」

木内　昇（きうち　のぼり）　集英社　分類913

明治10年東京。主人公定九郎は御家人の次男坊だが身分を隠し、根津遊郭で働いている。江戸から明治へ時代は激変していくが、定九郎は新時代の波に乗れず無気力な日々を送る。そこへ現れた昔馴染みと人気噺家。一癖ありそうな登場人物たちと定九郎は何処へたどり着くのか。長編時代小説です。

芥川賞　受賞作品

「きことわ」

朝吹真理子（あさぶき　まりこ）　新潮社　分類913

主人公の永遠子（とわこ）と、いとこの貴子（きこ）。幼いころ過ごした別荘の取り壊しを前に、25年ぶりの再会を果たすが、二人の記憶は少しずつ異なっていました。永遠子の現在と25年前の過去の思い出、夢や錯覚が交差する幻想的な物語です。

「苦役列車」

西村　賢太（にしむら　けんた）　新潮社　分類913

湾岸労働でその日暮らしの生計を立てている19歳の貫多。愛する人もなく、友もおらず、孤独、窮乏の中、這い出すことのできない絶望の底で日々を生きています。ある日、貫多の生活に変化が訪れるのですが…。青春の孤独を荒々しく描いた、著者の私小説ともいえる作品です。

『3月のおすすめ図書 ―蘇陽分館で東野圭吾フェア開催中』

馬見原公民館の中にある蘇陽分館では、「東野圭吾」氏の著書を集めたフェアを展開しています。（3月31日まで）東野圭吾氏は『容疑者Xの献身』で直木賞を受賞、著書が次々と映像化された人気作家です。蘇陽分館では、入手できるすべての著書を揃え（小説・エッセイ・児童書・最新作『麒麟の翼』まで）皆さんのご来館をお待ちしています。また、すべての書籍は本館・清和分館で予約が可能です。