

食を考えよう

こころとからだをつくる食育 [6]

◎ 保険健康課 ☎ 84-0327

成長期の食事

小学校高学年から中学生

体の成長と、精神の安定のためにも1日3回の食事はとても大切です。

ポイントには、筋肉や骨格が急激に成長する時期であるため総エネルギー、タンパク質やカルシウム、鉄分をしっかり摂る必要があります。ただし、タンパク質も肉類ばかりにならないよう、魚や大豆、乳製品などを取り入れながら同じ食品に偏らないようにしましょう。また、ビタミンやミネラルも大切です。野菜や海藻、果物なども意識して食べましょう。

食育講座

成長期の食事と親世代の食事

小学4年生の子どもがいる母親（母親クラブ）を対象に、栄養士による講義や調理実習をしました。

参加者は、家庭での食事の状況を意見交換するなど、子どもの心身の成長を支える普段の食生活を見直していました。



栄養士による調理指導

食育講座レシピより

今晚のおかずはいかがですか。調理のヒント！

◎主菜「れんこんハンバーグ」

ハンバーグを作る際、玉ねぎに替えてれんこんにします。調理方法は、れんこんをみじん切りにして、油でよく炒めます。あとは、普通のハンバーグと同じように作ります。歯応えのある栄養満点ハンバーグの出来上がりです。

食物繊維を
しっかりと摂ろう

◎副菜「カレー風味きんぴら」

きんぴらごぼうを作る際に、しょうゆの量を減らして、カレー粉で味付けをすれば、減塩でき、子どもの好きなカレー風味になります。

図書室だより(3月)

町民センター3階

今月のこの1冊

ディア・ライフ

アリス・マンロー

2013年にノーベル文学賞を受賞した著者の、最新作である。しかし引退表明している作者は「これが最後」と言っている。

受賞理由に「現代短編小説の巨匠」とあった。家事や育児の傍らで、暇を見つけてはタイプライターに向かい、何か月もかけ推敲を重ねて作品を書き上げる作家の姿が、訳者あとがきでも紹介されている。

本書は10作の短篇と、著者の自伝的な要素を含む4篇からなっている。



【開室時間】 火～金曜日 10:00～20:30
土・日曜日 10:00～17:00
祝日(21日) 10:00～17:00

【休室日】 毎週月曜日 ※貸し出し冊数は4冊まで、期限は2週間です

新しく購入した図書(主なもの)

● 一般書 ●

- ・トラップ 相場英雄
- ・翔ぶ少女 原田マハ
- ・シュレーダーの階段 小島達矢
- ・穴 小山田浩子
- ・とまどい本能寺の変 小井三子
- ・舞台 西加奈子
- ・猫語のノート ポール・ギャリコ

● 児童書 ●

- ・いすおばけぐるぐるんぼー 角野栄子
- ・おりがみにんじゃ つきおかゆみこ
- ・おめでとうのおふろやさん とよたかずひこ
- ・ピクニック ジョン・パーニンガム
- ・路上のストライカー マイケル・ウィリアムズ

みんな集まれ！子どもの広場・おはなし会

◇子どもの広場

内容 「きりがみ」をつくります
日時 3月15日(土) 10:00～
持ち物 はさみ
対象 5歳(保護者同伴)～
場所 町民センター2階 小会議室A
申し込みは直接図書室へ または、☎ 82-5221

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 3月8日(土) 10:30～
3月19日(水) 15:00～
場所 町民センター3階図書室
申し込みはいりません

毎月1日は、【開成ファミリー読書デー】
家族みんなで本を読もう!

●家庭・地域・学校などでの読書活動を推進するため、
開成町では毎月1日を「開成ファミリー読書デー」にし、
読書活動を推進します。

*文芸

開成俳句会 俳句

家路急ぐ杖に零るる夕桜
一字を煙包みて野焼果つ
閑枝や思ひの深き桜なり
夜桜の寡黙の闇に溶け合ひぬ
花の雲夢か現の古戦場
狛犬の遙か見据ゑる桜どき
剪定や空の青さを際立てり
華やかに河津桜の咲きにけり
飛花落花登りきつたる奥の院
鑄物師の埃払ひし花の昼

波多野すみ枝
遠藤まつ子
遠藤マツエ
遠藤美津子
奥津ちわき
下澤 操子
瀬戸 悦子
濱本 主雄
遠藤シヅ子
新井たか志

十二月吟

絨毯となりし落花の一夜にて
桜(バラ科)は春を代表する花、日本人に最も好まれている。俳句では花と言えは桜の事です。掲句は舞い散る花弁が一夜にして、花の絨毯になったのである。平面の桜色の世界に読み手は魅了され、心癒される佳句です。

新井たか志 選

ともしび短歌会

燃えさかる左義長の火に書き初めを
投げ入るる子の頬赤く映ゆ
左義長に書き初めを投げ入れる子の様を、見守りつつ描出した歌。その子は、何枚も練習したのであろう。「結句」の表現から、一枚一枚確認しながら燃やしていることが、推察されるのである。
※左義長(正月五日に行われ正月の飾り物を燃やす火祭りの行事。とんち焼)

近藤 正臣 選

短歌

正月は心豊かに過ごさむと
料理に気張りぬー独り身なれど
作者の状況は「結句」の如くであるが、正月こそ晴れやか且つ満足な思いの中で過ごそうと、料理に一段と力を入れたという。倒置法による余韻を効かせ、充分ご賞味なされたことが想像できる歌。

湊 きみ子

一月詠

紺碧の師走の空にふつくらの
綿菓子みたいな雲が流るる
師走の某日の空の様子を爽やかに捉えた歌。雲の形態を擬態語と比喩を用い、空との対比も紺と白の彩りがよく、メルヘン調の動画の感がある。気忙しい時季の中、一服の清涼剤ともいえる情景。

杉本シズ子

※不審な電話がありましたら、すぐに
松田警察署に連絡してください。

◎被害に遭わないために

- ①親族から電話があった場合には、再度本人に確認してください。電話でのお金の話は要注意!
- ②ATMで簡単に戻る還付金は存在しません。
- ③公的機関(役所、警察など)が、暗証番号や預金額などを電話で尋ねることは絶対にありません。
- ④自分は絶対だまされないという過信は禁物です。

◎ 松田警察署 ☎ 82-0110

