

「親の責任は重大」

昭和三十年代の食卓を振り返ってみますと、家族は、朝食と夕食は、一緒に食卓を囲んでいました。親は食事を通して、食に対する躾や食への気配り（食事バランス）を自然に伝えていました。また正月料理などから、「食の伝統」や「食文化」、「箸の持ち方」といった作法など、食卓から学んだことは、たくさんありました。親自身が「食事学」を子どもに自然に教育していたように思います。

特に食生活は子どもの頃からの食体験が生涯の食習慣を決定づけるものと言っても過言ではありません。親が子どもに食事を通じて、どのように人間としての「マナー教育」を行うかが重要な鍵と思われまます。子どもが成長していく過程にあって、やはり親の責任は重大です。まず朝食を、家族一緒に食卓を囲むことから始めてみましょう。



栄養士だより

「早寝・早起き・朝ごはん」あたり前のことが難しい毎日です。毎月十九日は『食育の日』です。食について、地域で、職場で、学校で、そして家庭でも楽しい語らいがほしいです。できると良いですね。

忙しい朝

手早く、おいしく、朝ごはん

『簡単にぎり』

ご飯にちりめんじゃこ、かつおぶし、梅干なんでも混ぜます。巻き寿司用の大きな焼きのりを広げて、その上にご飯をのせて包む。手も汚れないし、「おにぎり」より簡単です。慌しい朝の食事。何よりありがたいのが、手のかからない事。一日の始まりです。しっかり食べましょう。

子どもと一緒にクッキングを楽しんでみましょう！

いっしょにクッキング

白玉きなこ

材料 (4人分)

白玉粉 200g

豆腐 1/2丁

きなこ 50g

三温糖 50g

- ① 白玉粉、豆腐を合わせて適量の水でこねる。
 - ② ①を丸めて熱湯に入れ、浮いたら、穴あきお玉ですくい、冷水に入れる。
 - ③ きな粉と三温糖、塩少々をあわせて②にかける。
- * 白玉の代わりにマカロニでもおいしいです。

試合結果

優勝 上町子ども会

準優勝 丸尾子ども会

第3位 下益丸子ども会

第4位 下三文字子ども会



大崎公民分館主催の第2回ナイター親子キックベースボール大会が、中央運動公園において、8月8日から10日までの日程で開催されました。

昨年度からキックベースボールに変更し、今年は昨年度より5チーム多い13チームで白熱した試合が行なわれました。

白熱のキックベースボール



▲準優勝した丸尾子ども会



▲優勝した上町子ども会



▲第4位の下三文字子ども会



▲第3位の下益丸子ども会