

食育について

食育とは、食料問題や地球の自然環境について考え、健康に良いものを選んでマナー良く食べることです。

「食」は人に良いと書きます。「食育」すなわち「人」を「良くする」ことを「育む」ことです。食べることは、生きることの根源であり、私たちは、食べ物からエネルギーを得て、動いたり考えたりしています。

中でも朝食の果たす役割の大きさをご存じですか？眠たいから（遅くまでテレビを観ていた、ゲームをしていた、勉強をしていたなど）朝食抜きで、パンだけで、そんな時があると思います。そんな日は一日中眠気がとれなかったり、イライラしがちではありませんか？朝食には特に一日の生活リズムを調整し気持ち良く過ごさせてくれるパワーがあります。



すばらしいアイデアも、ひらめいたテストの答えも、階段を一気に駆け上がったのもその日食べた朝食のおかげかもしれません。

六つのご食について

- ① 孤食…1人で食べる
- ② 個食…食卓が一緒でも、それぞれが自分の好きな物を食べている
- ③ 固食…いつも同じ物を食べる
- ④ 小食…食が細い
- ⑤ 粉食…パン中心の食事
- ⑥ 濃食…味の濃い物ばかり食べる

近年、子どもや若年世代だけでなく高齢者にも多い傾向があります。

「食」は、人間の三大欲求の一つです。そして命の源です。食べることへの興味・関心・喜びは、生きることへの興味・関心・喜びにもつながります。

親だけでなく子どもも忙しい時代です。「いただきます」「ごちそうさま」感謝の気持ちでマナー良く食べることを心がけ、大人が食事のスタイルを今一度見直し、生涯にわたって生き生きと暮らしていける世の中にしましょう。



▼問い合わせ

市役所名寄庁舎3階 企画課男女共同参画担当 ☎01654③2111 内線3305  
名寄市ホームページ (<http://www.city.nayoro.lg.jp/>) のトップ画面・男女共同参画



天塩川だより

音威子府村

第25回全日本学生チャンピオンスキー大会（クロスカントリー）

国内のシーズン最初となる大会。この大会に照準を絞って参加する学生も多く、熱戦が予想されます。観戦料は無料です。

- ・とき 12月20日（月）～23日（木）
- ・ところ チセネシリクロスカントリーコース

第28回全日本クロスカントリー音威子府大会

高校生から参加できる大会。出場者の中にはワールドカップ出場者や次のオリンピック出場が期待されるメンバーも多数出場する予定です。日本のトップレベルの走りを見ることができます。観戦料は無料です。

- ・とき 12月25日（土）～27日（月）
  - ・ところ 音威子府クロスカントリーコース
- 申し込み・問い合わせ

音威子府村教育委員会 ☎01656⑤3356  
FAX 01656⑤3707