

食育

だより 14

子どもたちの食をめぐっては、朝食の欠食や食習慣の乱れ、家族揃って食卓を囲む機会が減るなど食生活のあり方が問題となっています。食べることは生きるための源であり、子どもの頃からの食体験の積み重ねにより「生きる力」が育まれていきます。

また、最近では、食の安全性が問われ、安全で安心な食材への関心の高まりとともに、地産地消を推進していく動きが進んでいます。

市では、親子で野菜を栽培し、それを食べるまでの体験を通じて、食べ物のつながりへの関心を持ち、食の大切さを考える契機としていただくことを目的に体験事業を開催します。親子一緒に、ぜひ、ご参加ください。

～野菜大好き! つくって食べよう～

「わくわく食育体験事業」参加者募集

- 対象 市内の5、6歳児とその保護者(保護者同伴に限ります)
- 場所 県立出雲農林高等学校(下横町950)
- 日程

| | 日 | 時間 | 内容 |
|---|-----------|-------------|---------|
| ① | 9月 8日(月) | 14:00~15:30 | 開校式・苗植え |
| ② | 9月25日(木) | 14:00~15:30 | 除草・施肥など |
| ③ | 10月 9日(木) | 14:00~15:30 | 除草・施肥など |
| ④ | 10月27日(月) | 14:00~15:30 | 除草・施肥など |
| ⑤ | 11月 6日(木) | 13:30~16:30 | 収穫・調理実習 |

※終了時間は、当日の状況で前後することがあります。



大根の収穫体験をしました(昨年の様子)

- 内容
 - *農業体験…露地で秋野菜(大根・白菜・ジャガイモなど)を栽培(苗植え～収穫)します
 - *調理実習…収穫した野菜を使って調理します
 - *家庭栽培…家庭でも並行して野菜用プランターを使って野菜を栽培します
- 募集人数 20組(申込多数の場合は、抽選とします)
- 参加費 1組につき300円
- 申込方法 電話、FAXまたはEメールで、保護者氏名・お子さんの氏名・年齢・住所・連絡先電話番号を下記まで連絡してください。
- 申込期限 8月4日(月)必着
- 申し込み・おたすね 食育推進室(電話21-6829 FAX21-6599 Eメール shokuiku@city.izumo.shimane.jp)



栄養士からのアドバイス!!

夏は食欲が低下して、そうめんなどあっさりしたものばかり食べがちですが、これではたんぱく質や脂質不足になり、ますます疲れやすくなります。

夏の食事は、主食(炭水化物)の摂取とともに、主菜(肉・魚・大豆などの料理)、そして副菜(旬の夏野菜など)をきちんと取ることが大切です。

野菜には食欲増進や疲労回復など、様々な効果があります。

キュウリ・ナス・トマト

汗などで失われた潤いを補い、同時にカリウムが塩分や余分な老廃物を体外に排出する手助けをしてくれます。

ゴーヤ・オクラ・モロヘイヤ

苦味は食欲を増進し、ネバネバ成分は腸を整え、疲労回復に役立ちます。

ショウガ・ミョウガ・ニンニク

冷房で冷えきった体を薬味が温め、食欲も増進させてくれます。

野菜の特徴をうまく取り入れた料理で、暑い夏を乗りきりましょう!!



地域の皆さんによる路肩の除草作業
(朝山町下の上自治会の皆さんによる道路ふれあい愛護活動)

道路と河川は未来へつながる宝物

私たちみんなの財産です

8月は道路ふれあい月間

道路は私たちみんなの財産です。日常生活に欠くことのできない「道路」。毎日通っている道路なのに身近すぎて、その大切さを見過ごしてはいませんか。

8月は、「道路ふれあい月間」。「ようこそと きれいな道で おもてなし」は今年度の推進標語です。この機会に改めて道路の重要性をみんなと考えてみましょう。

市では、地域ボランティアで行う道路や河川の除草作業などに対して助成金を交付しています。身近な財産をみんなを守っていきましょう。

みんなでパトロール

道路をいつも安全で快適に利用できるよう、市では道路パトロールを行い、補修や清掃など維持管理に努めています。



歩道にはみ出した枝葉が通行の支障になっています。所有者が責任をもってせん定しましょう

マナーと思いやり

しかし、安全で快適な環境づくりのためには市民の皆さんの協力が欠かせません。道路や歩道に勝手に置かれた看板や放置自転車など見かけることはありませんか。これらは通行や管理の妨げになります。

また、「道路が陥没している」「水路の蓋がこわれている」など危険な場所を発見したら、すぐに情報提供をお願いします。

タバコの吸殻やゴミなどをポイ捨てしていませんか。一人一人がゴミを捨てない心がけで、気持ちのよいきれいな道路・河川にしましょう。また、生け垣や庭木の枝が道路に出ると、通行の妨げになりとても危険です。事故を防ぐとともに、だれもが気持ちよく通行できるよう協力をお願いします。

道路・河川ふれあい愛護活動支援制度、道路・河川の維持管理についてのおたすねは

- 道路河川維持課 ☎21-6564
- 平田支所 建設課 ☎63-5536
- 佐田支所 産業建設課 ☎84-0116
- 多伎支所 産業建設課 ☎86-3115
- 湖陵支所 産業建設課 ☎43-1213
- 大社支所 産業建設課 ☎53-4442

『道路・河川ふれあい愛護活動支援制度』の紹介

道路・河川の環境保全と愛護意識の向上を図るため、地域での道路・河川のボランティア清掃を応援します。

- ★対象団体 地域住民が組織している町内会、自治会および地区土木委員会などの団体
- ★活動内容 市が管理する道路・河川のうち、市があらかじめ指定した路線・区間で行われる除草作業や河川の浚渫作業に対して助成金を交付します。