

食育

たより 23

もうすぐひとり暮らしを始める皆さん、
食事どうしますか？
「うち飯」の準備できていますか？

うち飯 … おうちで食べるご飯(食事)のこと

春からいよいよ一人暮らしの新生活が始まるという方も多いでしょう。もう準備は整いましたか。人が生活するのに必要な「衣・食・住」のうち、飽食の現代は「食」がおそろかにされがちです。

生活費を切り詰めようと思うと食費が第一にあがるのですが、何事も健康が一番。「食は健康の源」です。一食抜けば食費も浮くし、ダイエットにもなるから一石二鳥なんて考えていませんか。便秘になりがちになり、肌も荒れてきます。また、朝食をとらないと頭もさえず、勉強や仕事に集中できなくなって、その後のドカ食いが逆に肥満を招くのです。サプリメントを飲むよりきちんと3食食べるほうが健康的です。

一人暮らしをきっかけに、健康にもお財布にもやさしい料理、始めてみませんか。

料理を作ったことがない。でもやってみたい！

まずは最低限必要なキッチン用品・キッチン家電をそろえて。できそうだな!と思う料理からチャレンジ!

コンビニ、お弁当屋、外食で済ませようと思っている。

主食

主にエネルギーとなるもの「ごはん、パン、めん」など

副菜

ビタミンやカルシウム、食物繊維のもとになるもの「野菜、きのこ類、海藻類」など

主菜

主にたんぱく質源になるもの「肉・魚・卵・大豆製品」など

うち飯のためにそろえておきたい
キッチン用品・キッチン家電

<input type="checkbox"/> 冷蔵庫	<input type="checkbox"/> やかん
<input type="checkbox"/> 炊飯器	<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> 電子レンジ	<input type="checkbox"/> フライパン
<input type="checkbox"/> トースター	<input type="checkbox"/> 包丁・まな板
<input type="checkbox"/> マグカップ	<input type="checkbox"/> ざる・ボウル
<input type="checkbox"/> 皿(大皿、小皿)	<input type="checkbox"/> おたま
<input type="checkbox"/> ご飯茶碗、汁椀、どんぶり	<input type="checkbox"/> しゃもじ・木べら
<input type="checkbox"/> はし、フォーク、スプーン	<input type="checkbox"/> フライ返し
	<input type="checkbox"/> 菜ばし
	<input type="checkbox"/> キッチンばさみ

★必要に応じて少しずつそろえていきましょう。
料理上級者には「お弁当箱」もオススメです!

【主食】+【副菜】+【主菜】のそろった定食や幕の内弁当を選びましょう。不足しがちな野菜や果物、乳製品などをプラスして。値段だけでなく、カロリー表示も確認しましょう。コンビニのおにぎりは1個109円、自分でご飯を炊くと1杯25円。(総務省 小売物価統計調査 平成20年(松江))手作りする、節約できて栄養バランスも良いですよ。料理に挑戦してみませんか。

今回は、「ひとり暮らしの食生活ガイド」(社団法人 島根県栄養士会 発行)を参考にしています。おいしくて、早くて、簡単な1週間分の「うち飯レシピ」も写真付で載っています。

【本のお問い合わせ】
社団法人 島根県栄養士会
☎0852-27-6674

おたすね 食育推進室 ☎21-6829



▲語り手ボランティア養成講座の様子

ブックトーク
一定のテーマに沿って数冊の本を子どもたちに紹介していきます。表紙を眺めているだけで、手に取らなかつた本を開くきっかけにもなり、本への関心が高まります。

ストーリーテリング
昔話や物語を覚え、子どもたちに語って聞かせることができます。言葉から想像をふくらませてイメージを描く楽しさを知ります。

子どもたちに「おはなし」の楽しさを本のおもしろさを知ってもらい読書へとつなげるために、養成講座を受講された語り手ボランティア(愛称「おはなしゆづりびんやさん」)の皆さんの力を借りて、学校などでブックトークやストーリーテリングを行います。

育て!読書のか

〜専門ボランティアにまねられて〜

ブックトークを聞いて、「本っておもしろいかも!」とか、「本は読んでいけれど、紹介された本は読んだことがない本だった!」と思った子どもがたくさんいます。

また、ストーリーテリングを聞いて、「絵がなくても、言葉から想像するだけでこんなに楽しんだ!」と感じる子どももいました。

これらの活動は、子どもたちにおはなしの楽しさや本のおもしろさを知ってもらい、本好きになつてもらおうというだけでなく、活動している大人たちにも、新しい本と出合えるという楽しみもあります。そして、なによりも子どもたちと共有するおはなしの時間の楽しさは格別なものです。

皆さんも子どもたちと本を結ぶ活動に参加しませんか。

市が行う養成講座は、随時お知らせします。

図書情報コーナー

- おたすね
- 出雲中央図書館 21-0487
 - 平田図書館 63-4010
 - 佐田図書館 84-9050
 - 海辺の多伎図書館 86-7077
 - 湖陵図書館 43-3309
 - 大社図書館 53-6510
 - 出雲市教育委員会図書政策課 21-6266

お知らせ

参加者募集

「本の修理&フィルムコーティング講習会」

本のコピーングや簡単な修理方法を習います。

○とき/3月25日(木)
午前の部 10時~12時
午後の部 13時~15時

○ところ/今市小学校

○講師/県立高等学校 学校司書

○募集人数/各10人(先着順)

○申し込み/おたすね/図書政策課

「語り手ボランティア養成講座」

日本や外国の昔話などを覚えて語るストーリーテリングを行います。声のぬくもりを大切にしてお話を聞いてみませんか。

○とき/3月27日(土)
10時30分~12時

○ところ/出雲中央図書館

○対象/小学生以上

○募集人数/30人(先着順)

○申し込み/おたすね/図書政策課

「大人のためのお話し会」

佐田図書館

○とき/3月26日(金)19時~20時

○ところ/須佐保育所

○講師/宇田祥子さん

○対象/中学生以上

「春休みおはなしの会」&「リサイクル市」

湖陵図書館

絵本の読み聞かせや紙芝居、ストーリーテリング、人形劇などを行います。

○とき/3月27日(土)
10時30分~11時

○ところ/湖陵図書館

○対象/幼児~小学校低学年児童

※あわせて、「本のリサイクル市」を開催し、不用の本を無料で提供します。本を入れる袋を持っておでかけください。(開催時間は11時~18時)

○おたすね/湖陵図書館

「おはなし玉手箱」

大社図書館

みんなでむしボランティアによるおはなし会を開催します。

○とき/3月28日(日)11時~12時

○ところ/大社文化プレイスうらら館 会議室

○対象/幼児~児童

※申込不要です。

○おたすね/大社図書館

「おはなしの会」

大社図書館

○定員/30人(先着順)

○申し込み/おたすね/佐田図書館