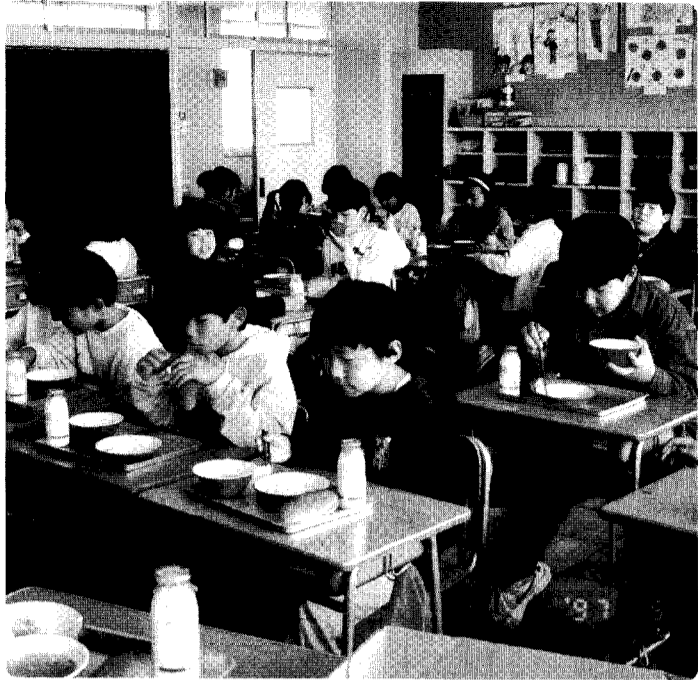


小須戸公民館報

発行 小須戸町中央公民館
〒956-01
新潟県中蒲原郡小須戸町
大字小須戸117番地
TEL (0250) 38-2234
FAX (0250) 38-5210
編集 公民館報編集委員会

子供の食生活を探る

— 温かな食卓で心にも栄養を —



楽しい給食時間は学習の時間でもあります。

社会や生活環境の変化が、子供たちの食習慣を大きく変えています。栄養のかたより、生活習慣の乱れは大人になってからも大きく影響してきます。家庭生活と食生活はどうあるべきか。給食センター栄養士河野壽美さんの意見を参考に考えてみました。

ここで、食事に重点を置いて子供の一日を、一つの例としてつくってみましょう。

— 午前 —

早起きの習慣がないので、朝ご飯は食べずに、身支度ができるとすぐ家を出て午前中の授業を受けます。

— お昼 —

給食の時間です。好きな物だけ食べて嫌いな物、例えば野菜、馴染みのない和食は残します。

— 午後 —

家に帰っても誰もいません。お店に行っておやつを買って来

ファミコンで遊びながら、ジュースを飲み、お菓子を食べます。夕食は今日も大好きな肉料理です。

食が終わると、自分の部屋に行ってマンガ本を読んで、遅い時間に寝ました。

以上、このような生活、食習慣の問題点は指摘するまでもありません。

しかし、この例の背後にあるものはなんでしょうか。

共働き家庭の増加と家族団欒の時間の減少。ファーストフード、コンビニエンスストアの定着。美食と食品の氾濫。夜型の生活など、社会や生活環境の影響がまったく無いと断言はできません。

日頃から、子供の言動に注意し、家庭教育の中で健全な生活を教えてあげてください。

★朝食をしっかり食べましょう。体温が上がると同時に脳が元気に活動しはじめます。一日を快適にスタートできます。

★野菜を多く摂りましょう。便秘がちな子供が増加傾向にあります。野菜嫌いな野菜の摂取不足と深い関係があると思われれます。

ビタミンは体内では作られません。魚、肉、卵、大豆等

ちよこつと一言

(110)

障害者も活動できる場を

私は今、いろいろな福祉活動に参加しています。新潟県では障害者にとって、まだまだ活動しにくい場であり、小須戸町にしてみてもその例にもれないと思います。そもそも福祉活動に参加するようになったのは、私も障害者の一人であり、進んで社



栄養バランスのとれた給食づくり

の二倍の量を食べるよう心がけましょう。

★和食、日本食のみなおしを

ぜんまい煮、漬物等の和食も昔ながらの味付けにこだわらず、例えば子供の好きな肉を少し加えるようなアイディアや、盛り付けの工夫で和食嫌いをなくせるのではないのでしょうか。

又、お米を主食とした日本食が健康食として世界中に注目されています。

栄養バランスのとれた日本食が今日の長寿社会をもたらしたと言っても過言ではありません。

★子供のおやつを考えましょう。店頭には並んでいるスナック菓子、ジュース類、インスタント食品だけを安易に与えていませんか。

乳製品を使ったような手作りおやつを多くしてはいかがでしょうか。

★家庭料理はいつも肉が中心になっていませんか。今の子供たちは肉が好きです。肉はタンパク質として必要ですが、脂肪の増加にもつながります。ほどほどにして

畑の肉、大豆、豆腐等を使っ



小向(ほほえみ作業所勤務) 長沢 誠さん

会参加をしたかったからです。身体にハンディを背負った今、以前はごく普通に感じたことが今は周りを見ると障害が多く感じられます。ほんの少しでいいですから我々と同じ気持ちになって下さい。そして皆さんの理解と協力、健康者と障害者が共に行動できる町を作って行ければいいと思っています。

スポーツ催し物

第四回小須戸町ダブルステニス大会

日時 五月二十五日(日) 午前九時から

※雨天・六月一日(日)

会場 小須戸町スポーツ公園 テニスコート

種目 男・女ダブルス 混合ダブルス

参加料 一種目 千円 二種目 千五百円

(各一名分)

参加資格 小須戸町在住者・在勤者

申込先 中央公民館又はスポーツ公園事務所

申込〆切 五月二十二日まで

主催 小須戸町テニス協会

初心者テニス教室

日時 六月二日から 七月二十八日まで

毎週月曜日午後七時半から 九時半まで

会場 小須戸町スポーツ公園 テニスコート

対象 硬式テニス初心者

スポーツ大会結果

第十五回小須戸町近郷バドミントン大会団体戦

四月二十七日(日)に小須戸町民体育館で開催されました。

— 大会成績 —

【男子の部】

一位 小須戸町協会

二位 白根エンゼルスB

三位 白根連盟

四位 五泉達人倶楽部

【女子の部】

一位 白根エンゼルスA

二位 五泉達人倶楽部

三位 バグースレディー

四位 白根エンゼルスB

五位 小須戸町協会

第四回春季小須戸町民ソフトテニス大会

四月二十七日(日)に小須戸町スポーツ公園テニスコートで開催されました。

— 大会成績 —

【一般男子の部】 (敬称略)

一位 本望(小須戸クラブ)組

二位 佐藤(新津クラブ)組

三位 野崎(小須戸クラブ)組

四位 太田(新潟STC)組

五位 小林(小須戸クラブ)組

【中学男子の部】

一位 結城・山田組(新津一中)

二位 石黒・杉崎組(〃)

三位 小形・長谷川組(〃)

【中学女子の部】

一位 上杉・渡辺組(白根中)

二位 高山・内山組(小須戸中)

三位 松岡・小野塚組(新津一中)

阿部・渡辺組(白根一中)

合同入団式 スポーツ少年団始動!

四月二十二日午後七時より中央公民館三階ホールで、平成九年度小須戸町スポーツ少年団合同入団式が行なわれました。

小学一年生から中学三年生に至る二百六十余名の団員一人一人の爽やかな笑顔からは、昨年以上にスポーツを楽しむ、各団体が一緒になって良い成果をあげようという意気込みが伝わってきます。

町長さんの代理に渡辺助役さん、それに小・中学校の校長先生や議員さんも激励に駆けつけてくださり、開式宣言、続いて九団体の団員紹介と式が進みます。

そして、本部長でいらっしやる高橋教育長さんからの挨拶です。

「指導者の方、お家の人、まわりの多くの人たちに礼儀正しく接し、常に感謝の気持ちを忘れないでください。そして、自分が頑張らなければならぬ事は一生懸命頑張ってください。活動してください。団員一同耳を澄して聞いていました。」



式も後半に入り、五団体の代表からのメッセージ。そして、メインイベントのアトラクションへと移ります。

剣道の小須戸中学校一年砂井万貴子さん。バドミントンの小須戸中学校一年高野孝子さんから全国大会出場のご感想発表がありました。

そして、いよいよ柔道国際試合出場の偉業を成しとげた小須戸中学三年吉田朗君のイタリヤ遠征の報告です。壇上に立つ姿は世界の選手を相手に戦っただけあって堂々としたものでした。

4月の ナイスショット



12日 花いっぱい教室
実習花壇に植えるタリアの分球の仕方を習っています。



17日 ほほえみ作業所のお花見会。
桜よりも顔の方が、まっかつかです。



18日 夜間陶芸入門教室
今年は参加者34名。陶芸場が盛況状態です。

図書だより 〈新刊案内〉

中央公民館図書室
則天武后(上・下)

- 不夜城 津本 陽
- 怪談人恋坂 馳 星周
- 幸福の手紙 赤川 次郎
- これが僕です。 内田 康夫
- 笑って子育てであっぷぷ 草薨 剛
- 柴門 ふみ
- 中嶋 博行
- 坂東眞砂子
- 藤岡 信勝
- 花療法II花のパワーで病気を治す 片桐 義子
- にいがたの下芸作家100人 小磯 稔

催し物のご案内

骨粗鬆症予防伝達講習会
あなたの骨は健康ですか。骨の材料となるカルシウムをしっかりととりましょう。

五月二十一日(水)
午前九時三十分～十二時
会場 中央公民館

五月二十五日(日)
午前七時五十分小須戸町役場前出発

大蔵山(五泉市)
※参加費無料、昼食持参、雨天中止。

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

野鳥観察会
六月一日(日)
午前五時四十分小須戸町役場前出発

妙高方面
※参加費無料、昼食持参、雨天決行。

申し込み、問い合わせ先

電話 025-372-2924

三月号の公民館報で、女性の会こすど学習会の日時が間違っていました。左記のとおり訂正いたします。

毎月第四日曜日
午後一時～四時まで

お詫び

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

関ヶ原連判状 阿部龍太郎
楽しい生き方すてきな死に方 藤井 康広

ACからの手紙 西山 明
女盗賊プーラン(上・下) プーラン・デヴィ

「ふれあい会館図書」
失楽園(上・下) 渡辺 淳一

アンダーグラウンド 村上 春樹
平気であそぶつく人たち M・スコット・ペック

六月のおもしろ雑学講座
六月十三日(金)
午後七時三十分～九時
会場 中央公民館二階会議室

加藤米二さん(横川浜)
講師 (県愛瓢会理事、審査員)

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

五月十九日～二十二日
白根地区理科教育センター

愛なんだぜ 永瀬 正敏
パンダの・an・an 小泉今日子

宮崎勤・精神鑑定書 瀧野 隆浩

夜の橋 藤沢 周平

毛利一族 古川 薫

告白 井口 俊英

乳房再建 三島 英子

突破者 宮崎 学

最後の花時計 遠藤 周作

大生活クルマ人テスト 徳大寺有恒

他三冊

六月の相談日
六日(金)・十三日(金)
二十日(金)・二十七日(金)

受付時間
午後一時～五時

電話番号
三八一三三〇〇

お名前、言わなくていいです。
秘密は、固く守ります。

シリーズ 「今、子どもたちは」(9)

他と協力しながら自分に打ち克つこと。
小須戸中学校

去る四月十八日、全校一斉の修学旅行が実施され、一年生は角田山の登山に挑戦した。

どんより曇っている中、稲島登り口から出発。いきなり急な階段。子ども達の口からは、「なんでこんな急なん

着くことができた。
子ども達は疲れた中にも、一つの事をやり遂げたという表情を浮かべていた。普通の登山と違い、百名以上での登山は、自分のペースでなく、他に合わせなくてはいけない。そういう点で想像以上に辛いものであるが、よく頑張ったと思う。

昭和三十三年に現在の「釣魚連盟」の前身「愛鱈会」が発足しました。

初代竹井七郎会長から四十年が過ぎようとしています。発足当時は八十数名でした。

当時大会には、自転車に長い竿をつけて、各地に出かけたものです。また用具等もない時で、ポルトやナットを釣りのおもりにつけていたことも今は話の種となっています。会長さんも、田中、久保、岡会長と繋がり、現在は押見会長で五代目です。

今では魚を釣る場所もなくなり、大会をどこで開こうかと頭を痛めている今日この頃です。

小須戸町は、日本一の信濃川が流れている所です。

町民の皆さんと共に、この日本の大河、信濃川を活用し魚を釣る場所を作り「小須戸に行けば、楽しく魚を釣る場所がある」という楽しい町にしたいものです。

四季の詩流れる校舎春立ちぬ
雪吊を解かれし木の香木の息吹き
初桜「五十八歳・主婦」と書く
日永きや眠けきてある子の夕餉
廢屋の庭染めてある落椿
啓塾や鉢植の土乾きをり
葱坊主川が大きく曲りけり
曇りあて桜濃くなる川の町
御手洗の水曇らせて杉の花

牧野信雄
馬場綾子
山崎しず枝
笠井ふみ
井本マツ子
間島秀穂
内山越楼
丸山虚秋

河内ヒロ
河内ヒロ
野俣怜子
村山文子
村木リツ

文芸欄

柳 廢校の春を忘れず桜咲く
おくれ毛に信じていた花言葉
花曇り小言だんだん母に似て
花道を上手に作り惜しまれる

長井武雄
保科志枝
渡辺信子
加藤米二

日当りの良き庭なれどお彼岸に
なりてようやく梅の花咲く
四歳の男の孫マフラー肩にかけ
スパーマンに成りきって飛ぶ

我が宿の草花欲りし老い人の手に
にせし顔の忘れがたしも
天ぶらの衣に透きたるさみどり
の落のとう食み春をまた知る

陵線の光連なる五頭の嶺は山巒
見せて目覚めゆく見ゆ

村山文子
村木リツ

歌

俳句

俳句

俳句

俳句

俳句

俳句

俳句