

健康 知って得情報

食育につながる朝食習慣をつけましょう

担当 保健福祉課

「食育」とは、健全な食生活を実践できる力を育むことです。一日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、食育につながります。朝食を含めた一日三食をしっかりとることが大切です。

◆朝食は一日のエネルギー源
夜、眠っているときには体も脳も休んでいる状態ですが、エネルギーは使われ続けています。そのため、朝起きた時、エネルギーが不足した「ガス欠」状態です。朝食をとる事で、体も脳も活発に動き始めます。

○脳にエネルギーを補給
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。ご飯やパンに含まれている糖分が消化吸収され、ブドウ糖となりませんが、ブドウ糖は体内に長時間蓄えておくことができません。朝食をとらないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

○体温の上昇効果
朝食をとると、寝ている間に低下した体温が上昇し、休んでいた脳や身体機能は、一日の活動の準備を整えます。体も脳も活発に働くので、眠気も防止できます。

○排便の習慣づくり
朝食をとると、腸を刺激してスムーズな排便を促します。同じ時間に朝食をとると、排便リズムも整います。

○肥満予防
朝食を食べないと、一食の食事が増え、食べ過ぎることがあります。また、食事回数が少なくなるほど、体脂肪が蓄積され、コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や生活習慣病の発症につながります。

◆朝食をとる工夫
○夕食を少し軽くする
朝起きたときに空腹を感じられるようになります。

○夜更かしをしない
夜更かしをすると、睡眠不足で朝起きられず、朝食をとる時間がなくなり、夜型から朝型に生活パターンを切り替えましょう。

○少し早く起きて体を動かす
軽いストレッチなどで、体を動かしてみよう。体を動かすと消化器も動き始めます。

○水や牛乳を飲む
朝食は食べられなくても、水や牛乳などの水分をとることから始めてみましょう。水分をとることで、胃腸が刺激されて食欲が出てきます。

食事の基本は主食（ご飯やパン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質）、副菜（野菜や果物など）を組み合わせることで、朝食は一日の活力のもとです。主食に乳製品や果物を組み合わせるなど簡単なものから、朝食習慣を始めましょう。



新十津川 農業高校通信

H30.4 No.121

卒業式

3月1日、新十津川農業高等学校で第66回卒業証書授与式が行われました。本年度は、男子14人女子23人の計37人が卒業しました。

卒業式の前日、私たち農生会は在校生に声を掛けて、3年生の教室の装飾を行いました。在校生から3年生へのメッセージや3年間の学校生活の写真、紙で作った花など、卒業する先輩方を思いながら、みんなで教室や廊下の飾り付けをしました。

また、毎年、農生会役員が3年生の胸元に花を付ける、という作業がありました。今年度からは2年生全員で卒業生の皆さんに花を付けました。新しい企画でしたが、花を付ける時には、感謝の気持ちを伝えたり、写真を撮っている人もいました。その様子を見て、今までお世話になった専門分会活動や行事毎での思い出が蘇ってきて、「本当に卒業しちゃうんだ…」と少し悲しくなりました。

式では、全校生徒で最後となる校歌を歌いました。正直、今までで一番声が出ていて、式終了後、最後のお見送りの時間の時、話をしたり写真を撮ったりしながら別れを惜しんで泣いている人もいました。私は、この先輩方に出会えてよかったなと心から思いました。これから大変なこともたくさんあると思いますが、体調には十分気を付けて、新十津川農業高校を卒業したことを誇りに思い、それぞれの進路で頑張ってください。応援しています。

2年 伊藤 涼花



イベントカレンダー

4月8日～6月7日

Shintotsukawa Event Calendar

4/8日	
9月	農高入学式 (13:40～農高)
10日	
11日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
12日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 幼児フッ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ)
13日	
14日	小学校土曜参観日 (8:30～新小)
15日	中学校地域公開参観日 (8:30～新中)
16日	まちづくり懇談会 (花月区) (18:30～花月区自治会館)
17日	まちづくり懇談会 (大和区) (19:00～大和区自治会館)
18日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) まちづくり懇談会 (徳富区) (19:00～吉野地区活性化センター)
19日	
20日	
21日	児童館「クッキング」 (13:30～児童館) おはなしころりん『はる』のおはなし (14:00～図書館)
22日	
23日	
24日	デリック先生の英会話教室中級コース (18:30～改善センター) ※毎週火曜日開催
25日	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館) デリック先生の英会話教室初級コース (18:30～改善センター) ※毎週水曜日開催 まちづくり懇談会 (青年世代) (18:30～ゆめりあ)
26日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
27日	まちづくり懇談会 (弥生区) (19:00～弥生区自治会館)
28日	青少年交流キャンプ村オープン予定 『新十津川物語』鑑賞会 (9:30～ゆめりあ)
29日	サンウッドパークゴルフ場、温水プール、ふるさと公園屋外体育施設、新十津川物語記念館オープン予定
30日	

8日	
9日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) まちづくり懇談会 (橋本区) (19:00～橋本区自治会館)
10日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
11日	
12日	
13日	子ども一日図書館員体験 (10:00～図書館)
14日	
15日	「パステル和(NAGOMI)アート展」(~6/3 改善センター) ふるさと学園大学入学式 (11:00～ゆめりあ) まちづくり懇談会 (みどり区) (18:00～みどり区自治会館)
16日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
17日	
18日	まちづくり懇談会 (子育て世代) (10:30～子育て支援センター)
19日	児童館「クッキング」 (13:30～児童館) おはなしころりん『おはな』のおはなし (14:00～図書館)
20日	
21日	
22日	2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
23日	
24日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康相談 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康相談 (12:30～ゆめりあ) まちづくり懇談会 (中央地区) (18:30～ゆめりあ)
25日	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
26日	児童館「クッキング」 (13:30～児童館)
27日	狂犬病予防注射地域巡回 (~5/29)
28日	
29日	
30日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
31日	シニアいきいき遠足～歴史を学ぶ～ (9:00～新十津川駅)

5/1日	かぜのびオープン 開拓記念館オープン
2日	子育てすまいる「子どもの日」 (10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
3日	
4日	
5日	
6日	
7日	小学校地域参観日 (8:30～新小)

6/1日	
2日	小学校運動会 (8:25～新小) おはなしころりん『むし』のおはなし (14:00～図書館)
3日	
4日	
5日	伊藤・安中2人展「自然物語」 (~6/24 改善センター)
6日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
7日	

現代俳句の旗手として戦後の俳句界をリードしてきた俳人金子兜太が2月20日に亡くなりました。98歳でした。季語「余寒」とは、寒があけても残る寒さのことです。俳句界の巨星が消えてしまったことへの心の傾きを作者は季語に託しました。

寒夜読む寂聴九十五歳にて女
金行 康子

瀬戸内寂聴の最後の長編小説と銘打って出版された「いのち」でしょう。冬の夜の寒さの中で読む一文一文につくつくと女性で読むことの凄みを感じています。寒夜は冬の季語ですが、夜寒となる秋の季語になります。そんな微妙な違いも俳句の面白さかもしれません。

つづがなく五段に揃ふ古雑
雑飾りは年代によって流行があるようです。五段飾りが流行していた遠き日の雑を今年も飾りました。つづがなくという措辞は、雑であり飾った作者自身の心境でしようか。古雑は「ふるいびな」と読みます。雅な古色蒼然たる一句です。

兜太の訃タ刊に読む余寒かな
佐藤 敦子

現代俳句の旗手として戦後の俳句界をリードしてきた俳人金子兜太が2月20日に亡くなりました。98歳でした。季語「余寒」とは、寒があけても残る寒さのことです。俳句界の巨星が消えてしまったことへの心の傾きを作者は季語に託しました。



≪ 4/15～5/14の休館日 ≫

4月

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14					

灰色の日が休館日です。

C D



「日本の粋 おもしろ名言 名調子」いっしょに唱えて若返り」
くすっと笑ってしまう川柳や洒落つゝ気たつぷりの都々逸、思わずうなる名人の俳句、大道芸人の口上や落語など、愉快な日本人の粋な言葉を集めたCDです。ご自宅でお楽しみいただけます。

児童



「幽霊屋敷します」
富安 陽子 / 作
季子たち一家が引越した庭付きのお屋敷。そこへおぼさんの幽霊が現れ、この家に住みなければ自分が出す試験にパスしなければならぬという。季子たちは謎解きに乗り出すが…。

一般



「料理用あま酒、はじめました。」
館野真知子 / 著
砂糖の代わりに使って栄養効果をプラス。素材をふんわり、やわらかく。だし効果でうまみをアップ！万能調味料・あま酒を活用したレシピを紹介。料理あま酒のつくり方も載っています。

New Totsukawa Trial

第24回 本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

今年度の目標

- 金 奨一朗 (産業活性化支援員)
最終年度となりますが、1年目、2年目と変わらず、駅での活動がメインになってくるかと思えます。
イベントの実施や情報発信を続けていくなかで、少しずつではありますが「リピーター」として、町に来てくれる方も増えてきています。
- 梶谷 亘 (農業支援員)
今年度は、昨年度に引き続き高糖度トマトと水稻の栽培技術習得を中心に活動を行います。
また、新たに自分単独で高糖度トマトやその他野菜の栽培を行い、さらなる技術向上を目指します。
他にも、6月から研修先の農園前で直売所を開設し、販売も行う予定です。
町のイベントでも、高糖度トマト販売を中心に、昨年以上に積極的な地域おこし活動を行っていきます。



- 三師 優美 (産業活性化支援員)
早いもので、もう任期の3分の1が終わってしまいました。
1年目は、新十津川町を知る活動や6次産業化の勉強がメインでしたが、今年度は酒米粉やホオズキ、デコレーションなどを町内外に広めていく活動をしていきたいと思えます。
また、3年間の任期終了後のカフェ開業に向けた活動も積極的に進めていきたいです。
- 山森 和也 (スポーツ活性化支援員)
新十津川町にお世話になり、半年が過ぎようとしています。
これまで皆さんとお会いできる機会は主としてスポーツ教室の受け付けでしたが、5月からは講師としてのエアロビクス教室、スポーツセンターで開催しているスラックライン体験練習会の継続などを予定しています。

