

はぐくみ

家庭教育を考えるシリーズ

鯖江市教育委員会
鯖江市社会教育委員会
丹南愛護センター鯖丹支所
発行



忘れていませんか おふくろの味

(鯖江中学校 バレーボール部員)

おから あきん だいすき まま すてき

バランスのとれた “雑食のススメ”



夕食の調査をみると、子供たちの献立のほとんどがカレーライス・からあげ・ハンバーグ・スパゲティ・ぎょうざ・天ぷらなどで占められています。

口あたりのよい好みものばかりで、野菜不足、エネルギー過多のアンバランスな内容の食事です。

これでは、コレステロール値が上昇し、肥満の原因となったり、消化機能が低下し、病気の要因になった

親であることの 免許状取得条件

- 一、子供に恥じることのない行為をしている。
- 二、子供の模範となる言動をしている。
- 三、子供に尊敬の念をいだかせる自信を持っている。
- 四、子供の心身の発達状態を正確に理解している。
- 五、子供に信念を持ってしつけをしている。

りする心配があります。そこで、子供の嗜好を優先させずに、肉・魚・いも・野菜など多種類の食品を摂取させるような献立が必要

お知らせ

青少年育成福井県民大会が開催されます

とき 七月十八日(土曜日) 午後一時三十分より

会場 鯖江市嚮陽会館

日程 式典 午後一時三十分・講演 午後二時四十五分
パレード 午後四時三十分

講演 講師 池田敏子先生

・元オリンピック選手
・現在 日本体育大学教授

演題 「親と子どものコミュニケーション」
「家庭における子どもの健康管理」

読者の声

した。これからも、家庭教育に参考になることをご教示ください。



○「見おとしていませんが、子供のサイン」 我が子の健全育成を願う親として心にしみる示唆を与えていただき感謝しております。

○小学生を子に持つ親です。望ましい子育て十ヶ条、たいへん勉強になりました。わかりやすい文章なので次号を楽しみにしております。

○夫婦で我が子の教育について語り合う材料とさせていただきました。シンナー吸引のあの写真は、ショックでした。

○とてもわかりやすく現在の問題点を提起していただき、たいへん参考になりました。

◎「はぐくみ」に対するご意見、ご要望をお寄せください。お待ちしております。

連絡先 鯖江市教育委員会・社会教育課
(五一―二二〇〇)
内線三七二

2号

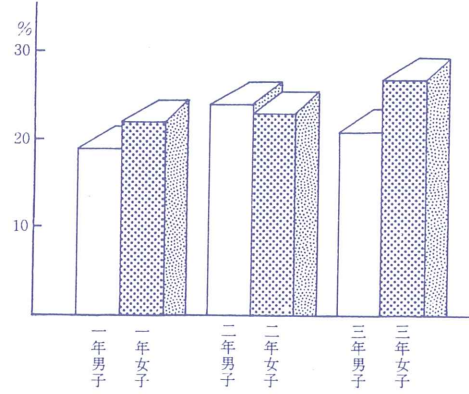


これでよいのが朝食のとり方

「欠食」で脳の機能低下



図1 朝食を食べずに登校した生徒の割合



は当然の事であり、

その元になるグリコーゲンを肝臓が蓄えられるのは、

夕食はいうまでもなく朝食にも内容を十分考慮したい

他の多くはごはんといふか

三回の食事

このように、朝食を抜いたり

だから、栄養のバランスのよい食事を一日に三回確

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

朝食坊して時間がないので食べられない等の理由も

単一的な食事のとり方をすれば、

エネルギー不足等々で身体がだる

内容の乏しさに驚かされ

昔からいわれているように、

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

業中眠くなったりします。

また、脳細胞は一日一五

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

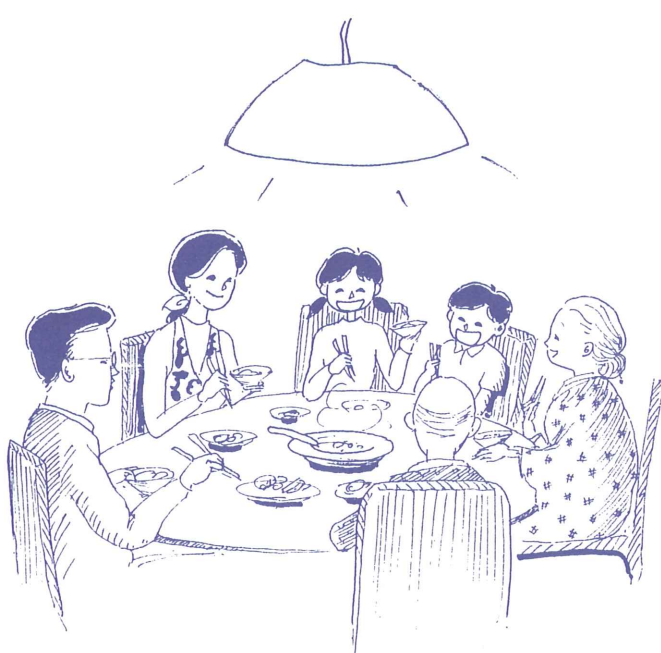
に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお

また、脳細胞は一日一五

必要なのです。身体全体が使うエネルギー

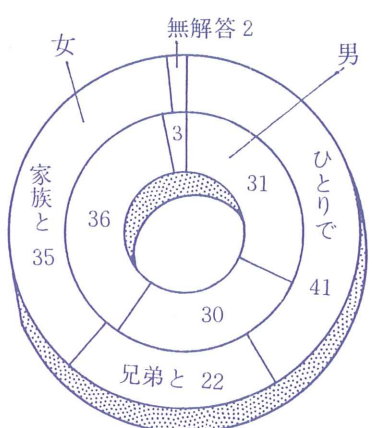
た。という生徒にその食事の内容をたずねると、あまり

に、食事は主食+汁物+動物性のおかず+植物性のお



家族そろって楽しい朝食をひとりで食べるが4割

図2 誰と朝食を食べましたか…?



調査結果

だけを食べる。を加えると

一人朝

朝はだれもが忙しく、家

が四割もあ

変で無理だと思われるかも

「一人朝

朝はだれもが忙しく、家

が四割もあ

変で無理だと思われるかも

「一人朝

朝はだれもが忙しく、家

が四割もあ

変で無理だと思われるかも

「一人朝

朝はだれもが忙しく、家

が四割もあ

変で無理だと思われるかも

みそ汁と「コーヒーでは不十分

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

た。という生徒にその食事

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

た。という生徒にその食事

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

た。という生徒にその食事

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

た。という生徒にその食事

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

た。という生徒にその食事

しかも「朝食を食べてきた」と言う生徒にその食事

内容の乏しさに驚かされ

おふくろの味

日常の食事にも、こんな大切な意味があることを知ってほしいと思います。

「おふくろの味」とは、「おふくろの味」という言葉で代表されるごとく、食事は、人間の感性を養ううえで重要な役割を果たしているという事です。

「なんだ、お前と俺は一つ釜のめしを食った仲ではないか。」

「食うだけなら犬でも食う。」ということわざもあります。この意味は、食べて生きていくだけのことならだれでもできる、だが、食べるというのはそれだけでない、もっとほかに大切なことがある、ということになります。

「おふくろの味」とは「しずく」という意味。「しずく」も集まればやがて大河となることへの願いをこめて。