

# こんにちは 子育て相談窓口です

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

## 親子の食育

「食育」という言葉が、生活の中で親しまれるようになってきました。「食育」とは、生活の基礎作りに役立つ基本的な食事を学ぶことなどを言います。子どもの頃からの習慣や「食」と親しんだ経験が食習慣となり、大人になってからも続くことが多いです。妊婦や赤ちゃん、子どもから大人、高齢者の方など、ひとりひとりが意識し、自分や家族が「食」を楽しめると良いですね。



### 冬は、家族みんなで一緒に食卓を囲む「共食」の絶好のチャンス！



新型コロナウイルス感染症の影響で、「黙食」が推奨される機会が多いですが、家族と食卓を囲む「共食」も食育にとって大切なことです。「一緒に食べてくれる人がいる」、「一緒に食べたい人がいる」という気持ちは、食への意欲や食べることの楽しみ・嬉しさに繋がります。満腹感とはまた違う「心の満足感」もありますね。家族と共に食事をとることで、食事の中で食事マナーや食べ物を大切にすることを子ども達に伝える良い機会にもなります。食卓やこたつを囲みながら家族で「共食」を楽しみましょう♪



### 朝ごはん、抜いていませんか？



空腹状態で昼食をとると血糖値が急上昇し、糖を脂肪としてため込もうとするため、肥満になりやすくなります。他にも、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に繋がる恐れもあります。朝ごはらは、おにぎり等手軽なものを食べるなど取り入れやすい方法から始めましょう。



### 郷土料理などの食文化に触れる！



年中行事（正月、節分等）や各地域で作られる料理（神川町はつみっこ等）を食べたり、調理することは、文化や歴史を知り、地産地消を考える良い機会になります。



### 食材のルーツに触れてみよう！



野菜や果物・土草に触れ、食物が育つ過程を知ることや、調理に参加することは「食」への興味関心を高めます。自分が育てた野菜や作った食事だと、野菜が嫌いな子や食べ進まない子ども、食が進むことがあります。

神川町では「こども農園」を行っています。親子での参加をお待ちしています。活動の様子は22ページをご覧ください。



### 【コラム】「食育ピクトグラム」とは

「食育ピクトグラム」は、食育の取組を子供から大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字で、農林水産省にて公表されています。



詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。



## 町長年頭挨拶

新年あけましておめでとうござい  
ます。

町民の皆様におかれましては、輝  
かしく希望に満ちた新年をお迎えの  
ことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃より町政の運営にご理  
解とご協力を賜り、厚くお礼申し  
上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス  
感染症の影響により、町民の皆様  
には不要不急の外出自粛をはじめ、  
マスクの着用や消毒、ソーシャルディ  
スタンスの徹底などに加えて、各種  
イベントの縮小や中止など、社会生  
活を営む上で多くの不便をおか  
けた「我慢の年」となりました。

そのような中、5月から開始され  
たワクチン接種は、医療関係者の皆  
様のご協力により順調に進めること  
ができ、現在は3回目の接種に向

けた準備に力を注いでいるところ  
です。

また、多発する自然災害等への備  
えとして、避難所の備蓄品の充実  
や情報収集体制の整備など、計画  
的な防災・減災対策にも努めてま  
いりました。

教育関係では「GIGAスクール  
構想」の実現に向け、小中学校の  
児童生徒に1人1台、タブレット端  
末を導入するなど、教育環境の整  
備にも積極的に取り組んだところ  
です。

今後も、町民の皆様が安全で安心  
して暮らせるまちづくりを基本に、  
新型コロナウイルス対策をはじめ、  
防災拠点の整備や町の未来を担う  
子供たちのための施策を充実してま  
いりたいと考えておりますので、皆  
様のご理解とご協力を重ねてお願い

申し上げます。

本年の干支は「壬寅（みずのえと  
ら）」であり、厳しい冬を越えて、  
春の芽吹きは生命力に溢れ、新しい  
成長の礎となるイメージがあると言  
われています。コロナ禍で厳しい状  
況が続いていますが一日も早い終息  
と、本年が町民の皆様にとって実り  
多い年となりますよう心からご祈  
念申し上げます。

神川町長 山崎 正弘

