

## 毎日の食事、どんな風に食べていますか

忙しい毎日、日常的にゆっくり食事をとることは、なかなか難しいかも知れません。それでもできるだけ、おいしく楽しく、バランスのとれた食事を心がけたいですね。

今回は、村の「食育プラザ」のオープンを機会に、子どもの成長期の食事を中心に、食卓で「考えて食べる力」を養う「食育」のコツを、お伝えします。

給食おいしいよ！好きな野菜がいろいろ入っていて、和風サラダもすごくおいしかった。

白戸凌駕さん  
小学5年生

これはポークカレー

## 6月11日、食育プラザがオープン！ 小中学校の給食を再開しました

小中学生はランチルームで一緒に食事をしています。再開初日のメニューは紫黒米入りのご飯とポークカレー、和風サラダ、パイナップル、そして牛乳。村の関係者も交えて、みんなでおいしく味わいました。

子ども達の食事にまつわる悩みや疑問。栄養士さんからのワンポイントアドバイスを送ります。

いろいろな食材を食べてほしいなあ

子どもの好き嫌いはどうしたらいいのかな

どんな食材からどんな栄養がとれるの

毎朝バタバタ…  
朝ごはんを工夫したい

# からだをつくるおいしい話

いいたて四季彩景 ● 前田地区 村境の紫陽花ライン



村境で来村者を出迎えます。亡夫が丹精した紫陽花を伊藤美智子さん(前田)が手入れしています。



## CONTENTS 目次

- 3 特集 からだをつくる おいしい話
- 8 復興を歩む 沖縄までの旅 事前研修
- 10 報告のページ 6月議会定例会
- 14 ほけんとふくし むし歯ゼロの子表彰式
- 15 お知らせのページ 村民向け予算書贈呈式ほか
- 16 いいたて便り
- 18 つながるアルバム
- 19 ちょっと昔のいいたてライフ ほか
- 20 お知らせ
- 21 入札結果
- 22 ひとかたる ものがたり / 堀先生相談室
- 23 こころのぼけっと / ひとのうごき
- 24 ホープス / 編集後記

「までの里のこども園」の2歳児クラスにおじゃましました。一人ひとりがきちんとイスに座り、落ち着いた雰囲気、先生と一緒に楽しいランチタイム。おいしそうに食べる子ども達のしぐさに見とれてしまいました。



● 表紙のおはなし ●