

家族や仲間と一緒に食事をしましょう

共食という言葉が聞かれたことはありませんか。共食とは、1人で食べるのではなく、家族や仲間と一緒に食事をすることです。

丹波市の成人で「いつも1人で食事をしている人」の割合は10.9%です。また、子どもは朝食・夕食とも、学年が上がるにつれ「1人」で食べる割合が高くなっています。(平成28年度の食育アンケートより)

《共食の利点》

- 家族や仲間と一緒に食べることで、会話が弾み、おいしく楽しく食べられる。
- 食事を通して、コミュニケーションが図れ、家族や仲間との絆が深まる。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつやお箸の持ち方など、食事のマナーが身につく。
- 苦手なものも食べられるようになり、好き嫌いを減らすことができる。
- 様々な世代と一緒に食事をすることで、家庭の味や行事食、伝統食を伝えることができる。

みんなで食事をする機会を増やしましょう。

飲酒と睡眠

飲酒によって「すぐ眠れる」という人は多いのではないのでしょうか。確かに、アルコールは眠りにつくための時間を短くします。しかし一方で、睡眠途中や早朝に目が覚めやすくなってしまいます。これには、アルコールが体内で分解されるときに発生するアセトアルデヒドという有害物質が関係しています。顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛なども関係しています。

また、アルコールには利尿作用があるため、脱水になりやすく、睡眠中の脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まります。飲酒後、いびきや睡眠時の無呼吸がひどくなることもよくあります。アルコールには筋肉の緊張を緩める作用があり、喉の筋肉が緩んで、空気の通り道である気道が狭くなるためです。また、舌の筋肉が麻痺して、仰向けの姿勢で眠る時、喉の方に舌が落ち込みやすくなったり、血行が良くなることで鼻の粘膜が腫れ、鼻づまりを起こしやすくなることも要因の一つです。飲酒習慣があり、日中に眠さや、だるさを感じる人は、一度休肝日の翌日の体調と比べてみてはいかがでしょうか。

ベストリーダー情報 (2月1日～2月28日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	散歩するネコ	群 ようこ
2	七つの会議	池井戸 潤
3	いぬ、ぶだんアツからかして	阿川佐和子
4	下町ロケット [4]	池井戸 潤
5	みかづき	森 絵都

児童書

順位	本の名前	作者
1	どんぐりむらのいちねんかん	なかやみわ/さく
2	パムとケロのもりのこや	島田ゆか/作・絵
3	だるまさんと	かがくいひろし/さく
4	たぬきのおもち	せなけいこ/作・絵
5	はがぬけたらどうするの?	セルビ・ピーラー/文

おすすめ図書

一般書

佐々木正美の子育て百科
入園・入学前に親がしておきたいこと
佐々木 正美/著
大和書房 [2018.6]

急がなくても大丈夫です。子育てに近道はありません。しつけることと叱ること、子どもがウソをついたとき、園が楽しくなるために必要なこと…。子どもの心の名医が、子育ての大切な基本を教えます。



児童書

いしゃがよい

さくら せかい/さく
福音館書店 [2015.5]

山で迷子のパンダを見つけたエンさん。「ファファ」となくパンダをファンファンと名付けて、育てることにしました。エンさんは、体が弱いファンファンを自転車に乗せて医者通いすることに…。



図書館カレンダー
4月

日	月	火	水	木	金	土
	*	☑	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

×印は全館休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館
△印は市島のみ休館

“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料 (2人分)	分量
じゃがいも	小1個 (90g)
菜の花	30g
にんじん	20g
油揚げ	小1/2枚
豆乳	100cc
だし汁	300cc
白味噌	大さじ1と小さじ1

つくり方

- ①菜の花は色よくゆでて、食べやすい大きさに切る
- ②じゃがいもは皮をむいていちょう切り、にんじんは輪切りにして花型で抜き、油揚げは短冊切りにする
- ③だし汁に②を入れ、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る

豆乳仕立てのお味噌汁

1人分: エネルギー 126kcal・塩分 0.9g

- ④③に白味噌を溶き入れ、豆乳と①の菜の花を加えて温まったら器に盛る



栄養士からの一言

菜の花のほろ苦さも、豆乳と白味噌でやさしい味わいに仕上がります。



氷 上町清住のかたくり群生地は、日本有数のかたくりの密集群生地です。しかし、設置から30年が経過した遊歩道の老朽化が進み、傷んで危ないところがあります。入園料をもらって運営していますが、経費を差し引くと、なかなか残らないため、遊歩道の修繕や下草刈りなどを、市の負担で行っていただけないでしょうか。また、チラシやインターネットで群生地PRを頑張っていますが、観光客数が伸び悩んでいます。

市長 かたくりは丹波市の花でもあり、今後も守っていく必要があると考えています。多くの人に、丹波市に日本有数の

かたくり群生地の保全を
氷上地域 大前優さん

市民の声 HP
まごころ市長室レポート

市政に関するご意見を、市長が直接お聴きしました。主な議題を紹介します。

開催日: 2月8日(金)
場所: 氷上庁舎 応接室

☎ 総合政策課 ☎ 82 - 0916

地域と土地を自分たちの手で守りたい
春日地域 足立伊都美さん

かたくりの群生地があることを知ってもらい、多くの観光客に訪れてもらいたい。そのために、市としても情報発信を行っていきます。

市長 高齢化が進む中、女性が活躍できる社会でないと地域はますます落ち込んでしまいます。今年の10月には、市民プラザなどの新施設が完成します。どんなことでも気軽に相談にきていただき、地域のまちづくりにご活用ください。



いきいきと話す足立さん