

第8回 一日の始まりは朝食から



前橋保健センターでやっています

からだに美味しい食講座～お弁当にも使える朝食編

日時＝6月13日(木)午前9時30分～午後1時30分

対象＝どなたでも、先着30人

内容＝管理栄養士のお話、調理実習など

費用＝材料費(400円程度)

その他＝先着3人まで託児ができます

申し込み＝5月13日(月)～6月6日(木)に健康増進課

☎027-220-5784へ



管理栄養士の竹村さん  
(健康増進課)

◆ワンポイントアドバイス  
早起きすることも大切です

朝食をおいしく食べるためには、実は早起きすることもとっても大切なことなんです。起きてすぐには食欲が湧かないこともありますよね。でも、早起きをして軽い運動や朝の支度をしているうちに、胃腸が動き出して食欲がだんだん湧いてきますよ。おいしく朝食を食べるためにも早寝早起きを心がけましょう。

Q どうして朝ご飯は大切なのですか？



知りた〜い〜と〜いっぱい

A 朝起きたばかりは体や脳のエネルギーが不足している状態です。朝ご飯はそんな体や脳にエネルギーを与えてくれるもの。集中力ややる気が出て、一日の体のリズムを整えることができます。だから、朝ご飯を食べることは、元気に勉強や運動をするためにも、とてもよいことなんだよ。

また、主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが大切です。牛乳や乳製品、果物なども一緒に取れるといいですね。元気な一日を過ごすためにも朝ご飯はしっかり食べましょう。食べる習慣がない人は、少しずつでも毎朝食べる習慣を身に付けていこうね。

なぜ何教えて！

美しい音色がフルートの魅力



日本ジュニア管打楽器コンクールソロ部門フルートの部で金賞

木村 ひかりさん 15歳  
天川大島町

3月26日に開催された、第15回日本ジュニア管打楽器コンクールのソロ部門フルートの部、中学生コースで最高賞の賞に輝いた。  
「コンクールでは、ペリルーという作曲家のバラードという曲を演奏しました。出だしが鋭いところが好きなんです。受賞したときは、自分の名前が呼ばれたことが分かりませんでした。まさか受賞できるとは思っていませんでした」  
フルートを始めたのは小1のとき。また見たテレビがきっかけだ。  
「フルートのソロ演奏を見て、音色の美しさと演奏する姿のかれんさに引き込まれてしまったんです」  
小学生のときから音楽教室に通い腕を磨いた。また、母の影響も大きいようだ。

「母が音楽大を卒業しているから、楽譜の読み方は母に教えてもらいました」  
現在、共愛学園高の1年生。進学してから勉強などでさらに忙しくなったというが、毎日の練習は欠かさない。  
「部活動で2時間、自宅に帰ってから1時間も1時間くらい練習しています。コンクール前は一日中練習という感じ。大変だなと思うこともありますが、それでもフルートが好きなので」  
今後の目標は音楽大への進学。さらに、それだけにとどまらない。  
「プロの奏者になって、みんなにフルートの音色を届けたいです」  
将来をまっすぐ見据える目は、きらきらと輝いていた。目標を実現させて、多くの人に美しい音色を届けてほしい。



**グランプリは「蕎麦・山海酒屋 山人」**

4月14日、中央イベント広場で、豚肉料理コンテスト・第4回T-1グランプリの結果が発表され、「蕎麦・山海酒屋 山人」(問屋町二丁目10-18・☎027-289-4122)の「豚咖喱セット」がグランプリに輝きました。

■店長・岸智浩さんのコメント  
うれしいです。エントリメニューは、「工夫」と「楽しさ」を大切にし、ご飯と蕎麦にカレーを合わせ、自分に合った食べ方が楽しめる豚咖喱セットで勝負しました。これからも多くの人に食べていただきたいです。市民全員で、TONTONのまち前橋を盛り上げていきますよ。



**寒さに負けず駆け抜ける**

4月21日、前橋シティマラソンを開催しました。あいにくの悪天候でしたが、ハーフやファミリージョギングなどに県内外から大勢のランナーが参加。みんな自分のペースを保ちながら、元気に利根川沿いを走り抜けていきました。

