



おいしいね交換献立

5月23日、桃井小の給食には、高崎市の特産物を使ったメニュー「鶏肉のコーンフ레이크焼き」が。交換献立は月に1回程度、子どもたちの前に並びます。

<子どもたちの声>

- 鶏肉が柔らかくておいしかった。
- サクサクしていて良かった。
- お母さんの料理の次においしい。

「おいしいね。何ていう野菜？」
「また食べたいな」「今度一緒に作ろうよ」そんな会話は、食事の楽しさや大切さを気付かせてくれるはず。

また、庭で野菜を栽培してみるのもいいかもしれません。野菜を育て収穫する喜びを感じることは、食べることへの感謝の気持ちも育み、他の食への興味を持つきっかけになります。

また、両市は食指導についての情報交換なども実施。これからも食育に、さらに力を入れて取り組んでいきます。

■食育は生涯の取り組み
6月は食育月間。本市と高崎市は「食卓で笑顔と健康育てよう」を共通スローガンに、食育に取り組んでいます。

食育とは健康な体と心を育てるために、生涯にわたり健全な食生活を送ることです。とはいっても難しく考える必要はありません。「いただきます

す」「ごちそうさま」のあいさつをする、バランスよく食べる、地元の食材を取り入れるなど、生活の中でできることがたくさんあります。

■本市と高崎市が学校給食で連携
学校給食は、食習慣を確立していく上で大切な小中学校期の食育の一端を担っています。本市と高崎市はそれぞれの特産物を取り入れたメニューを開発。両市が一緒に試作し、交換献立としてそれらを給食に取り入れています。他市の特産物が入った料理を食べることで、その作り方や、地元の食材への興味が生まれ、地産地消につながることに期待できます。

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5783



皆さん「食育」という言葉を知っていますか？「なんだか難しそう」「何をすればいいかわからない」そのような人もいるのではないのでしょうか。ここでは、生きるための知識ともいえる「食育」について考えてみましょう。

家庭で、学校で食育を

健やかな心と体を育てる

おはしたいそうDVD

箸を上手に使えるようになろう

食事の際に使用する「箸」。上手に楽しく食事をするためにも、正しく箸を持てるように幼少期から継続的に取り組むことが大切です。

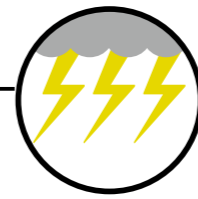
本市では正しい箸の持ち方を学べるオリジナルDVD「おはしたいそう」を保育所(園)や

幼稚園などに配布。箸の使い方や食事のマナーを通して、食への意識を高める取り組みを行っています。

オリジナルの歌に合わせて指体操を行い、箸を持つために必要な指の力を養えるこのDVD。貸し出しも行っていますので、詳しくは健康増進課へ問い合わせてください。

雷

雷注意報が出たら外に出ない



雷は移動速度が速く落雷場所の予測ができません。そのため、最善の方法は「雷注意報が出ているときは屋外に出ないこと」だといえます。

屋外にいるときに雷が鳴り始めたら、すぐに屋内に避難してください。背の高い樹木や電柱は落雷の恐れがありますので、近付くのは危険です。また、金属やカーボンを使った物も落雷の恐れがありますので注意しましょう。

屋内にいるときでも、感電することがあります。雷が鳴り出したら、電気機器をコンセントから外し、近付かないでください。

集中豪雨

小まめに気象情報の確認を



局地的な大雨や集中豪雨は、短時間で河川の急激な増水を引き起こすことがあります。そして、離れた場所で降った雨が川を下り被害に遭うという事故も起きています。

こうした災害から身を守るために大切なのは、気象状況を小まめに確認することです。川の近くに出掛けるときなどは、前日はもちろん、当日も携帯電話やラジオなどで最新の気象情報を確認するようにしてください。また、空や川の変化に注意し、危険を感じたらすぐにその場から避難してください。

避難するときは安全の確保を第一に考えて。浸水による倒壊の恐れがなさそうな建物にいる場合は、2階以上へ一時的に避難し、救助を待つことも選択肢の一つです。

突然の災害に遭わないために 情報収集と素早い避難を

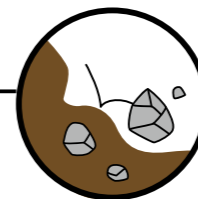
これからの季節、天候が急変し、大雨や雷、竜巻などが発生することがあります。これらの災害は時に大きな被害をもたらす、悲劇を引き起こすことさえあります。

ここでは、そんなときにとるべき行動の一例を紹介します。

問い合わせは 危機管理室 ☎898-5935

土砂災害

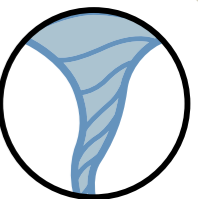
日頃から予兆に気を付ける



大雨などで地盤が緩むと土石流やがけ崩れ、地すべりなどの土砂災害が発生することがあります。これらは広い範囲に被害を及ぼしますので、危険を感じたらすぐに避難してください。発生する前には、地盤・流水・湧き水の異常や落石、地鳴りなどの予兆があります。崖の近くに住む人などは、日頃から気を配っておくことが大切です。

竜巻

頑丈な建物に避難を



竜巻は発生の予測が困難です。竜巻の気象情報が出た場合は、すぐに頑丈な建物の中や物陰に避難してください。避難できる建物が周囲に見当たらないときは、側溝やくぼ地などの低地に隠れるのも選択肢の一つです。

屋内にいる場合、割れたガラスの破片が飛散してけがをすることがあります。1階の窓のない部屋などに避難してください。