

# 赤れんが

六十二年度

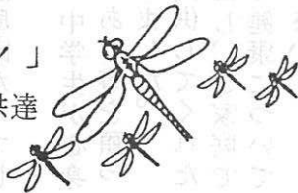
## ブラウンハイム夏祭り

第八回金沢シーサイド祭りが、去る八月二日から三日間にわたり開催されました。前夜祭、盆踊り、夜店など多彩なプログラムが並木の人々を充分に楽しませてくれました。

これに併行し、わがブラウンハイム祭りも、二三日(日)、雨天について行なわれました。



「雨でも、お祭りは楽しいなあ！」  
かさをさして山車をひっぱる子供達



ブラウンハイム  
自治会  
昭和62年10月

後期自治会費  
徴収いたします  
1,800円  
10月分~3月分



見事に完成した山車。  
子供達が描いた絵が  
とてもユニーク。



八月二三日(日)、ブラウンハイム祭りの当日を迎えましたが、朝からあいにくの曇り空。何日も前から楽しみに待っている子供達のために、「雨よ降らないで」と祈るような気持ちで空を見上げる自治会の面々でした。

その後、集会所前のテントでぬれた身体をふき、アイスやすいかに舌鼓を打ち、お土産の菓子やジュースを手にとり、それでも満足そうに帰って行きました。

あいにくの天候の中で行なわれたブラウンハイム祭りでしたが、皆様のご協力の下に、無事、終了することができました。又、特にソフトボールチーム「ブラウンズ」の皆様や、青少年指導員、体育指導員の皆様には準備の段階からご奉仕を頂きました。紙面を借りて、御礼申し上げます。



並2小でのラジオ体操



今年はブラウン子供会、どんぐり子供会、わん白子供会、そして、さざ波子供会の合同で行なわれたので例年になく盛会でした。

### 子供会 青少年部 活動

◆すいかわり

子供会と自治会青少年部共催の「すいかわり大会」が八月二五日、集会所前の広場で開催されました。夏祭りの時にお流れになった為、この日に持ち越された訳ですが、晴天に恵まれ、約七十名の子供達が参加しました。力いっぱいすいかを割って歓声をあげ、夏休みに思い出のページを加えたことでしょう。

◆ラジオ体操

恒例の夏休みラジオ体操が七月二二日から二五日、八月二五日から二九日まで計九日間、並木第二小学校を会場に行なわれました。毎朝六時半になると、子供達が眠たい目をこすりながらやってきて、元気に体操をし、さわやかな笑顔で帰って行く姿が印象的でした。





特 集

赤 信 号 !!

中 学 生 の 食 事

中学生の食事とおべんとうづくり

思春期の食事は、質・量ともにプラスアルファを！ (1日の食生活プラン)

**たんぱく質源**  
 卵 60g  
 魚 80g  
 豆腐・大豆製品 70g

**カルシウム源**  
 牛乳・乳製品 240g

**ミネラル、ビタミン源**  
 緑黄色野菜 90g  
 豆 3g  
 淡色野菜 200g  
 果物 180g

**カロリー源**  
 米 50g  
 OIL 35g  
 パン 35g  
 70g  
 45g

目安としては、家族の献立に、  
 ●魚の切身を一切れみやす  
 ●大きな切身にする  
 ●牛乳、チーズなどをふやす  
 などの工夫をしてください。

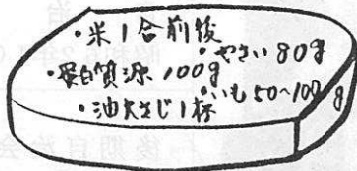
長かった夏休みが終わり、新しい学期が始まりました。運動会・文化祭などがあり、子供達にとっては忙しい二学期です。朝会や集会なども多くなります。

ところがこの集会で気分が悪くなる生徒が異常に多いと聞きます。授業中の保健室の利用も大変多いそうです。若さに溢れる中学生

であるはずなのに、これはいったい何が原因なのでしょうか。

今号では、中学生が心身ともに健康である事を願って特集を組みました。保健所が提供してくれた資料を参考にし、ご家庭でもお子さんの健康について考えてみて下さい。

おべんとうに



これで 800キロカロリー

資料提供 磯子保健所

保健所のアドバイス

磯子保健所 栄養士さんの話

思春期は、乳幼児期について発育の盛んな時期です。この時期に栄養不足などで発育が抑制されると、後でその遅れを取り返すことはほとんど不可能で、将来の健康に最も大きく影響します。男子の12才~19才、女子の12才~14才栄養所要量が一生のうちで最も高い時期です。そのためバランスのとれた食事を1日、2700カロリーが必要です。(家庭の主婦1600カロリー) 左の図表は中学生のお弁当だけで800カロリー、後のカロリーは朝晩にかかってきます。その大切な朝食を抜くということは、中学生の体にとってもっともよくないこと、朝食抜きお弁当を菓子パンなどで過ごしますと、時間外にお腹がすき気楽に求めることのできる、缶ジュース、スナック菓子などで空腹感を満たしますと夕食の時は食欲がおち、夜、遅くまでおきているため、又菓子類を食するとゆう悪循環を繰り返します。食

事にバランスよく食すれば途中でおなかがすくこともないと思います。バランスよい食事とは朝、昼、夕の食事を規則正しく食べ、蛋白質は十分に、特にその2分の1は肉、魚など動物性食品から、カルシウムを補うために牛乳、チーズ、小魚などを欠かさず、緑黄色野菜を豊富に貧血を予防するうえからも、豚肉、レバー、卵、ほうれん草など鉄分を十分とり入れ、1日30種類以上の食品はかならずとってほしいのです。糖分のとりすぎは、肥満になり心筋梗塞や糖尿病になりやすいので、1日30gにしましょう。又、塩分のとりすぎも、高血圧など成人病の誘因となるだけに1日10g。子供の時から「うす味」になれさせておきたいものです。

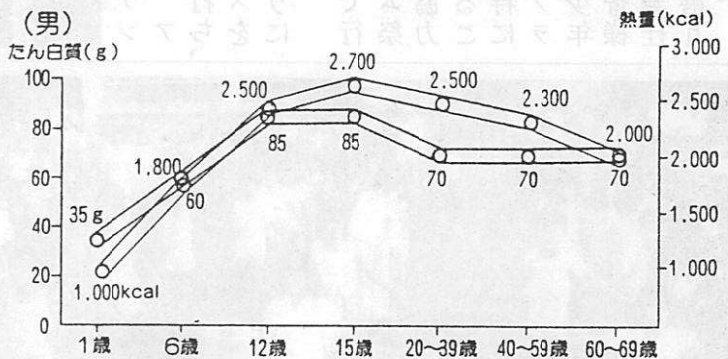
子供の大好きな缶ジュースは品名によっては1缶で糖分30gもはいつているものがあります。おやつなどもよく考えてほしいのです。

◎ 6つの基礎食品とその働き

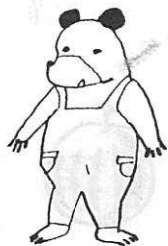
- 1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品 (骨や筋肉等を作るエネルギー源となる)
- 2群 牛乳、乳製品、海草、子魚類 (骨、歯を作る。からだの各機能を調節)
- 3群 緑黄色野菜 (皮膚や粘膜の保護。からだの各機能を調節)
- 4群 淡色野菜、果実 (からだの各機能を調節)
- 5群 砂糖、穀類、いも類 (からだの各機能を調節、エネルギー源となる)
- 6群 油脂類、脂肪の多い食品 (エネルギー源となる)

のび盛り、食べ盛り、一生のうちで最も栄養の必要な思春期

思春期は、幼児期について発育が盛んで、将来、健康な人生を過ごすために体力をつける時期です。とくに女子の場合は、田となり、子どもを育てるための準備期間ともいえます。栄養のバランスのとれた食生活と体力づくりを、お母さんの手で実現してあげてください。



資料提供 磯子保健所



◆ 編集後記 ◆  
 今号は保健衛生部の「特集を組みました。お食事作りの参考になれば幸いです。

ご冥福をお祈り  
 申し上げます  
 天明 裏様  
 (二〇一二年一月三)  
 六月八日 永眠  
 江口 弘様  
 (二〇一五年四月)  
 六月九日 永眠

昭和六二年六月三日  
 森本 茂義様  
 長男 貴洋君  
 (二〇一四年二月四)  
 昭和六二年五月二三日  
 山田 真宏様  
 長男 一真君  
 (二〇一五年三月六)



赤ちゃん誕生 おめでとう!