

# 9月の行事予定

変更することがあります。ご用の際は  
担当課で確認を (8月25日現在)

1 土	小、中学校始業式 小杉保育所新築工事現場説明(防災の日)
② 日	阿賀野川に親しむ集い(安田)
3 月	都市計画審議会(9.30役場)
4 火	各保育園参観日 横越小低学年水泳大会 古典文学講座 定例農業委員会 (13.30公民館) (9.00役場)
5 水	商工会館起工式 横越小高学年水泳大会
6 木	横越小夏休み発表会(低学年)
7 金	小杉保育所新築工事入札(9.30公民館) 定例民生委員協議会 横越小夏休み発表会 (中学年)
8 土	教育委員会 横越小夏休み発表会 (9.00公民館) (高学年)
⑨ 日	三市中蒲ちびっ子フェスティバル(新津) (救急の日)
10 月	(全国下水道促進デー)
11 火	臨時議会
12 水	文化財審議会(9.30公民館)
13 木	総合計画審議会(9.30公民館)
14 金	
⑮ 土	三市中東蒲早起選手権大会(小須戸) 敬老会(村内5会場) (敬老の日、老人福祉週間~21日)
⑯ 日	
17 月	
18 火	
19 水	
20 木	高齢者大学、なんでも相談 (動物愛護週間~26日)
21 金	横越小遠足(秋の全国交通安全運動~30日) (環境衛生週間~27日)
22 土	
⑳ 日	横越中運動会(秋分の日)
24 月	商工会職域野球大会(結核予防週間~30日)
25 火	
26 水	定例議会
27 木	
28 金	
29 土	
㉑ 日	各保育園運動会、商工会職域野球大会

## 米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして

栄養のバランスのとれた食事が大切、ということは分かっている、それを毎回の食卓に生かすとなると、なかなか面倒なものです。その点「栄養三色バター」を取り入れて献立を考えていくと、栄養のバランスを理解しやすくなり、たいへん便利です。

赤、黄、緑を  
バランスよく取る

栄養の三色というのは、食物のもつ栄養のイメージを赤

黄、緑の三色で表わしたものは、赤は血や肉となる食品(魚

「栄養三色」を  
献立に取り入れよう

介類、肉類、卵、牛乳、乳製品、豆、豆製品)、黄は体を動かす力になる食品(穀類、いも類、油脂、砂糖)、緑は

体の調子を整える食品(緑黄色野菜、その他の野菜、海草果物)を、それぞれ意味しませう。

まず、栄養三色をもとに、図のような主食プラス一汁二

菜を増やしても、三つの色の食品がバランスよく加わっていればよいのです。

主食は、ご飯のほかにパン

類、スナックなどがあります。

しかし、おかずや汁物

よりバラエティーに富んだもの

にするには、どんな食品にもよく合うご飯が一番、ご飯

を中心にして、パンや麺類も

取り入れて食事に変化をつけるといったパターンが理想的

です。

見直したい

日本の伝統食と調理

日本型食生活というとき、忘れてはならないのが、みそ

汁です。みそ汁は、それぞれ

の地域、風土が長い年月を

かけて培ってきた昔からの「伝

赤の食品

緑・赤の食品



緑の食品

黄の食品

「主食」です。

例えば、わかめのみそ汁。

わかめには人体に欠かせない

栄養であるヨードと、塩分を

体外に排出する働きをもつア

ルギン酸を含んでいます。

ご飯と組み合わせるだけで

わかめの緑、みその赤、ご飯

の黄という栄養三色の図式が

でき上がります。

わかめに限らず、たいがいの

魚肉類、野菜類を具にでき

るみそ汁は、バラエティーに

富んだ食事をする上でも大切

な役割を果しています。どの

地方、どの家庭にも代々伝わ

るみそ汁があるはず。そこ

には学ぶべき先祖の知恵が必ず

隠されているに違いありません。

みそ汁だけでなく、あなた

の周りに昔から息づいている

伝統食、料理法にもう一度ス

ポットを当て、新しい感覚で

食卓に取り入れる工夫も、こ

れからの日本食生活では大切

なことではないでしょうか。