

のぞましい食生活



(小・中学生)

朝ごはんを全然食べたりしません。そのまま登校させています。
 ●発育の盛んなこの時期に、朝食を抜きますと、エネルギーが不足し、運動、勉強の能率が下がり、貧血などの栄養不良を招きます。
 ●朝食に食欲の出る工夫をしましょう。

「早寝・早起きを励行し、生活のリズムを改善すること。」
 「焼きおむすびなど、香りで食欲を出させる献立を考えること。」
 ※中学一年生の標準一日栄養量
 カロリー、男二、五〇〇・女二、四〇〇・タンパク質(男)男八五・女八〇。



(受験生)

頭を働かせるには、栄養のある食べ物、食べるとバカになると聞きました。
 ●不規則な食生活で貧血したり、体の調子を崩しますと、頭脳の働きも不活発になります。又、腸の調子が悪くなると思考活動は低下します。
 ●お米に脳の働きを妨げるものは全く含まれておりません。要は、バランスのとれた食事に心掛けましょう。

「高血圧とごはんとは、直接の関係はありません。食塩のとり過ぎが原因となり易いので、淡味にしてバランスのとれた食事を心掛けましょう。」
 ●バターやラード、牛・豚肉は控えましょう。コレステロールを低下させるものとしては、植物油、しいたけ、大豆製品、こんにやくなどがあります。
 ※標準一日栄養量(七十歳以上)
 カロリー 男一、八〇〇・女一、五〇〇・タンパク質(男)男六五・女五五。
 (資料76米まつり)



(老人)

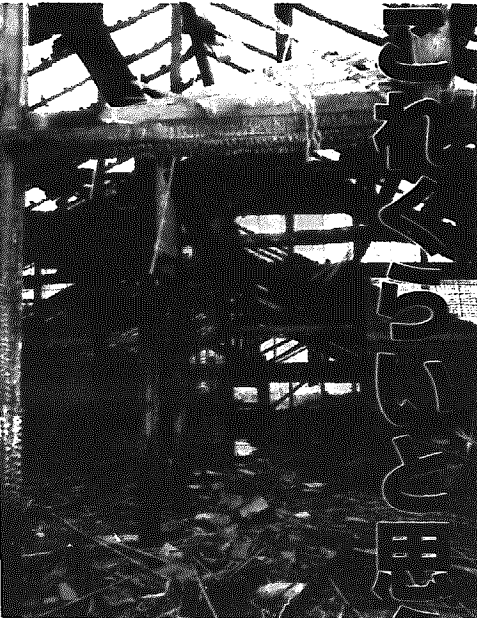
血圧が高いので心配です。「はんなは大丈夫でしょうか。」
 ●高血圧とごはんとは、直接の関係はありません。食塩のとり過ぎが原因となり易いので、淡味にしてバランスのとれた食事を心掛けましょう。
 ●バターやラード、牛・豚肉は控えましょう。コレステロールを低下させるものとしては、植物油、しいたけ、大豆製品、こんにやくなどがあります。
 ※標準一日栄養量(七十歳以上)
 カロリー 男一、八〇〇・女一、五〇〇・タンパク質(男)男六五・女五五。
 (資料76米まつり)

(母子の会話)

毎日の生活体験を通して

どうすれば、子供が自分から進んで勉強するようになるか、お母さん方にとっては悩みのタネでしょう。
 知識や技術などは、教えることによつて、ある程度は身につけさせることができますが、勉強するしないの問題は「意欲」つまり、「やる気」にかかわることです。から、行儀作法をしつけるようにはいきません。
 「やる気」は、本人の心の中に燃え上がる欲求です。お母さんが口ぐせのように「さあ勉強しなさい」「ホレホレ……」「サッサ、と……」などと言いつつ、子供は本気で勉強に打ち込むようになるには限りません。
 要は、どのようにして子供に、「やる気」を起こさせるか、どうしたら学習意欲を燃やしてくれるか……ということなのです。
 そこで、心得ておかなければならないのは、勉強に対する「やる気」は、必ずしも勉強することによつてのみ養われるものではないということです。勉強も含めた幅広い日常生活の体験の中から芽生えることが多いのです。
 勉強に適した性格といつてもいいとは言えませんが、少なくとも、物事を「きちんとする」、「すすんでする」、「根気よくする」といった特性をあげることができそうです。
 この「きちんと・すすんで・根気よく」物事をする性格は、毎日の勉強から身につくというより、むしろ日常生活の中で習慣化され、形式されていくことが多いといえます。
 お母さんのお手伝い、遊び、反だちとの交流などを通して、ふだんから「きちんと・すすんで・根気よく」やりとげる習慣を身につけさせ、物事をやりとげた感動を味わわせることが大切です。こうした体験が、勉強する意欲に結びつくのです。
 勉強以外のことには無関心で、勉強のときだけ口やかましくハツパをかけるのは、効果的ではないようです。

秋の全国火災予防運動 11月26日~12月2日



十一月から三月にかけての冬場は、石油ストーブなどの暖房器具を使うことから、一年のうちでも最も火事が多い季節です。
 火災の原因をみますと、暖房器具の中で一番多いのは、なんとといっても石油ストーブです。
 昨年一年間の統計では、ストーブによる火災二千七百六十六件、(全国)のうち、七五パーセントにあたる二千七十六件が石油ストーブによるもので、本町では十件の火災が発生し、その多くはちよつとした不注意から起きたガス器具の過熱が主な原因となつており、被害金額も、四千三百万円に昇っています。
 今年も十一月二十六日から十二月二日まで、秋の全国火災予防運動が繰り広げられます。
 石油ストーブの安全な取り扱い方と火を消すための二つの基本”について考えてみました。

火が狙う油断を

仲たがいで火は消える

火が出る——ものが燃えるためには、「燃えるもの」と「空気(酸素)」と「熱」が必要で、これは、いわば「火の三要素」といえます。このうち、どれか一つでも欠けると、物は燃えません。つまり火を消すということとは、この燃える三要素のどれか一つを取り除く、あるいは、しや断してやればよいということです。わたしたちは、ふだん家庭の台所などで、毎日、火をつけたら消したりしています。このように、点火”と、消火”のしくみは、別の言い方をすれば、燃える三要素を組み合わせたり、仲たがい

燃えるものを取り除く

させたりしていることになるのです。消火のコツもここにありますが。消火の方法は、この燃える三要素に見合った三つの形が考えられます。つまり、三要素のどれか一つを初期の段階で、仲たがいさせるのです。

燃えるものを取り除く

例としては、ガス火災のときなど元を閉めて、火元”を断つたり、山火事るとき、周囲の木を切つて延焼を防ぐ場合などがあります。

熱を下げて消す

火事と聞いたら、まず「水」と反射的にピンとくるほど、水は冷却消火のチャンピオンです。また、天ぷらなべに火が入ったときなど、手近にある野菜を入れるのも冷却消火の一つの方法です。

たばこが火災原因のトップ



*寝たばこ、投げ捨てはやめましょう。

天ぷらをあけていて電話がかかり、うっかり長話になって戻つてみると、なべに火が入っている……こんな時とつさに、なべにフ