

# みんなで協働推進ページ<Vol.11>

「今日どう？」

「いいよ！」

## AGOOD COLLABORATION YO U&I

COLLABORATION(コラボレーション)とは「協働」「協力してカタチにする」という意味です。



### 昔の暮らしぶりを聞く会-秋-

～今と昔、どんなふうに違うかな？おまつり、お手伝いってどんなかな～



#### 昔も今も みんな元気な阿久比っ子

この事業は「住民税1%町民予算枠制度」わくわくコラボ事業として採択された事業です。

●おじいちゃん、おばあちゃんの子どもの頃って  
どんな暮らしをしていたのかな？

●今しか聞けない貴重な体験談

夏休みに開催して好評だった「昔のくらしぶりを聞く会」の第2弾。昔の暮らしにタイムスリップして、食べ物の好き嫌いなんて言えなかった昔の話をいっぱい聞くことができます。

参加は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 10月26日(土)午前10時30分～午前11時30分

■場所 図書館児童室「おはなしコーナー」

■対象 小学生

(親子、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒也大歓迎！)

■内容 地域の方を招いて、直接昔の話を伺います。

「ぶんぶん」の読み聞かせもあります。

■問い合わせ先

風土記の会

会長 大村峯子 ☎(48)0566 または 町立図書館 ☎(48)6231



前回(夏休み)の様子



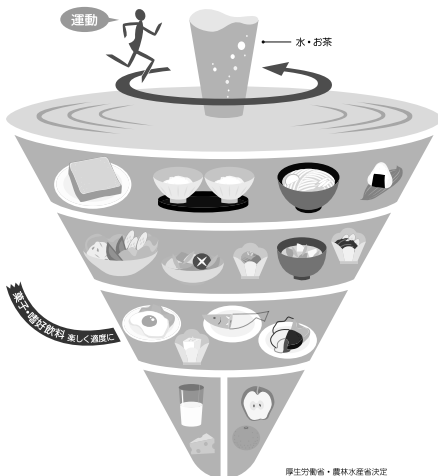
「ぶんぶん」の読み聞かせの本  
『てぶくろをかいに』

## シリーズ食育⑩ 「食事バランスガイドについて」

阿久比町食育推進計画策定時に実施したアンケートでは、「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合が半数にも満たないという結果(食育推進計画 第6章 3数値目標より)が出ています。今回は食事バランスガイドについて紹介します。

バランスの良い食事のためには、ごはんやパン・麺などの「主食」に、野菜やきのこ・いも・海藻などを使った「副菜」と、肉・魚・卵や大豆を使った「主菜」を上手に組み合わせることが大事です。しかし、実際にはどのくらい食べればよいか分からない…。そんな時に役立つのが“食事バランスガイド”です。

### 食事バランスガイド



食事バランスガイドでは、主食・副菜・主菜に「牛乳・乳製品」「果物」を加えた五つの料理グループを、それぞれ一日に「どれだけ」食べたほうが、一目で分かるようになっています。

食事バランスガイドは、コマの形になっています。そのため、主食、副菜、主菜のどれが欠けても多すぎても、栄養のバランスが悪くなり、コマが倒れてしまいます。完璧な形を目指すことは難しいですが、食事バランスガイドを参考にしながら、少しでも栄養バランスのとれるような食事を目指しましょう。

◎食事バランスガイドは、東海農政局のホームページで詳しくご覧いただけます。印刷も可能なので、台所などよく見える場所に張っておきましょう。

HP [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

町では、食事バランスガイドを載せたクリアファイルを平成25年3月に全戸配布しました。役場の玄関、オアシスセンター(保健センター)、図書館などでも配布中なので、ご自由にお持ちください。

■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48)1111(内227)