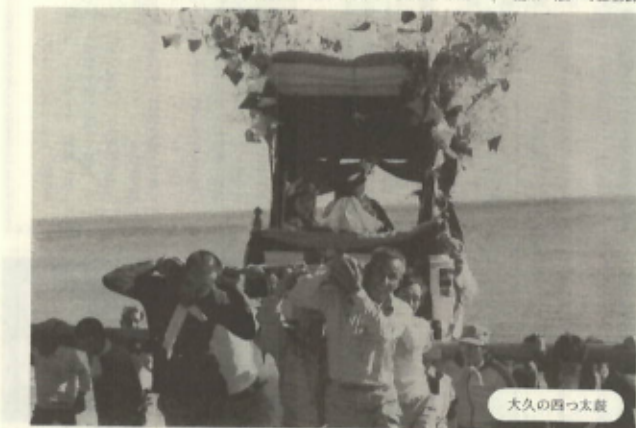


一人 口	
(9月末現在)	
世帯数	1,466 戸
人口	4,261 人
男	1,942 人
女	2,319 人

昭和54年10月10日 発行：愛媛県西宇和郡瀬戸町 編集：瀬戸町総務課



大久の四つ太鼓

祭だ ワッショイ

丈夫な頭のよい子に育てよう

10月は食生活改善普及運動月間

わたしたちが毎日三回とる食事は、健康な生活を築く鍵です。
食生活「ど」のようなとき、どのよう
な食事を、どのようにして食べるか、
その心がけによってわたしたちの健康
は大きく左右されるといってよいでし
ょう。

よくに、体の發育が
おと盛な子供たちの食
生活は、豆様な体格、
丈夫な体質をつくり、
正しい食習慣を身に付
けさせる上で、重要な
意味をもっています。
十月は「食生活改善
普及運動月間」です。
今回の重点目標は「食
習慣を正す」こと、
男児にちなんで、次
の三つがあげられてい
ます。
▽朝食をしない、丈夫な
子に育てよう。
▽子供のうちから薄味
になれさせよう。
▽子供のおやつを毎日
「丈夫な頭のよい子に
育てるために、子供た
ちの食生活について、
あらためて考えてみま
しょう。」
【わか家の備食対策】
「三つ子の魂まで」と
いいますが、子供の
頃の食生活は大人にな
っても大きな影響を与
えます。
選しておきたいのは

国際児童年1979



まず「朝食」です。朝食は本来のバランス
をくずし、子供の發育にもよくありません。
では朝食の摂り方についてお話をしましょう。
《朝食の原因を見きわめよう》
▽腹痛や発熱に朝食の人はいませんか？
▽食品の選び方が間違っていますか？
▽いつも無理に食べていませんか？
▽食事の行儀をやかましくありませんか？
▽体の調気や心の調気はありませんか？
《家族の協力で、固く、ねばり強
く、
▽色や形、味、舌ざわり、盛り付けに
工夫を。
▽気分やよい機気に注意し、気持ちよ
みのあるものを食べるときは、ほめ
よう。
▽よく運動をさせて、空腹感をもたせ
よう。
▽親がおいしく食べてみせよう。
▽及ばらぬいっしょに食事する機会を
つくろう。

