

キラリ シるもいびと

新成人～平成19年1月7日(日) 成人式

新成人を代表して、私たちが「誓いの言葉」を述べました



ほんま ゆうき
本間悠城さん(留萌市礼受町)

車 を運転することが大好きで、休日には、ゴルフデニバーや黄金岬をよくドライブするという本間さんにお話を聞きました。

成人式を迎えての感想は「これといってあまり変わらないように感じますが、もう成人式かあという感じが、もう『誓いの言葉』を述べた感想は「大きな声で述べるのが出来たので、自分たちの元気のあるところを出せたのではないかなと思います」

これからの留萌に望むことは「もっと活性化してほしいと思います。友達の中にも留

萌に残りたいが働き場所がないため、市外に転出して行く人もいます。また、夏の留萌は海水浴など市外の友達を呼んで遊ぶこともできますが、冬の留萌には特にそういうものがないように思います」

これまでお世話になった人といえば「両親と高校生の時の先生です。学生時代は両親や先生にたくさん迷惑を掛けましたが、自分や友達のことを心から信じてくれていると気付いたとき、自分は変わったように思います」

20歳の誓いを「感謝の気持ちを持つこととお年寄りや子どもを大切にしようと思います」

成人式を迎えての感想は「成人式といっても、あまり実感はありませんが、時のたつのは早いなあと感じます」

『誓いの言葉』を述べたことになったのは「去年の10月ごろ、私たちの成人式には、誰が『誓いの言葉』をやるのだろうと本間さんと話をしていました。もし、自分がやれば20歳の記念になると思う、市の教育委員会に問い合わせました」

『誓いの言葉』を述べた感想

犬 を連れて散歩している人を見て、うちのうちの犬(コーギー)を買って散歩したいという野崎さんにお話を聞きました。



のざきちほ
野崎千穂さん(留萌市大町)

「緊張しました。噛まずに言えたので、よかったと思います」

これからの留萌に望むことは「これからも変わらずに平和な留萌のマチであってほしいと思います」

これまでお世話になった人といえば「両親と高校生の時の先生です。高校を卒業した後は、就職を希望していたため、放課後、学校の先生から就職に必要な勉強やアドバイスを教えてもらいました」

20歳の誓いを「就職してから色々なことを学んでいきます。これからも様々なことを学び、素敵な大人になりたいと思います」

今月の 簡単クッキングレシピ

彩りもよく、食べやすい、冷めてもおいしいおにぎりです。



1人分273キロカロリー / 塩分0.3グラム

カラフルひと口おにぎり 材料(4人分)

- 材料
- ご飯.....茶碗4杯
 - 塩鮭切り身.....1切れ
 - 枝豆.....40g
 - コーン(冷).....30g
 - スキムミルク.....20g

作り方

ご飯は普通に炊き上げる。
塩鮭はフライパンで焼き、皮と骨を取り除き小さくほぐしておく。
枝豆は塩を入れないで、ゆでてさやからはずしておき、コーンはさっとゆでて水気をきっておきます。
の鮭のほぐしたものと 枝豆、コーンとスキムミルクを加えて混ぜ合わせる。
ひと口大にまるい形や、俵がたに小さくにぎってできあがり。
お皿に、おかずといっしょに盛り付けるとよいでしょう。
おにぎりに混ぜ合わせる具を、かえてもOK。

楽考究食

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。
名付けて「がっこうきゅうしょく」

私たちの生活に欠かすことのできない食事と睡眠。その中でも朝ごはんは睡眠は密接な関係にあるといわれています。

平成17年に北海道留萌保健福祉事務所が留萌管内の中高生を対象に行った調査によると、中高生の就寝時間は学年が上がることに遅くなっており、「24時以降」に就寝している生徒の割合は、高校3年生の男子54.4%、女子46.4%となつていきます。起床時間も学年が上がることに遅くなる傾向にあります。また、朝ごはんを食べないときもある「食べない」と答えた生徒の割合も学年が上がることに増えており、高校3年生の男子44.6%、女子37.5%となつていきます。就寝・起床時間が遅くなる

一日の始まりは朝ごはんから

ことにより、朝ごはんを食べる時間がない、しっかり目が覚めず食欲がないということになるのではないのでしょうか。しかし、朝ごはんの欠食の割合を平成14年の調査結果と比べてみると、各学年とも約1割減少しており、改善傾向にあることがうかがわれます。

体のエネルギー源であると同時に脳のエネルギー源でもある朝ごはんを毎日きちんと食べるため、次のことを試してみてください。

- 夕食は軽くし、翌朝までにおなかをすかせず。
- 野菜ジュース、おにぎり、バナナなどのすぐ食べられるものを用意しておく。
- 毎朝15分早起きする。

皆さんも一日の始まりは「朝ごはん」から！

なるほど！食講座



食事はバランスが大切
～主食はしっかりと～
食べることは生涯にわたる健康の第一歩です。そして、基本は食事のバランスです。
最近では子どもの頃から健康志向が強くダイエットにしても「これを食べれば(飲めば)簡単にやせることができる」といった特定の食べ物が推奨されたり、お店などでは、健康食品のコーナーが増えて、販売側も消費者の関心の高さに相乗りしているかのようです。

食事のバランスを考えると主食、主菜、副菜をそろえることが大切ですが、特に主食は下の表を参考に、しっかりと摂るようにしましょう。

《1日分の主食の目安》

対象	1日に摂る点数	食べ物の点数
・6歳～9歳の子ども	主食を計4～5点	1点…ご飯 小1杯
・身体活動の少ない女性	主食を計5～7点	2点…ご飯茶碗1杯 かけうどん1杯 かけそば1杯
・ほとんどの女性	主食を計5～7点	3点…メロン1個
・身体活動の少ない男性	主食を計7～8点	
・12歳以上のほとんどの男性	主食を計7～8点	

【北海道留萌保健福祉事務所 金野 洋子】