

健康は、食から始まる

親子料理教室がはーとふるで12月4日(土)に開催されました。

子どもの健康を育むポイントは、栄養(食事)、運動、休息(睡眠)です。

食べることの喜びや食べ物の大切さを学び、2005年も元気に過ごしましょう。



今月の表紙

今月は、左から江州あゆみさん、都築絵里さんです。2人は、留萌千望高校3年生。1月8日から1月26日までブラジルで、北海道専門高校生海外実習派遣生徒として、研修してきます。

「天候と食糧事情」を、都築さんは「医療と福祉事情」を研究テーマに掲げて、ブラジルで研修してくるそうです。世界に羽ばたけ、留萌っ子(Y) 今年、表紙の江州さんは、2005年1月です。私の感覚では2004年1月は、つい最近のような…。1年が過ぎ去るのは早いですね。みなさんにとって健康で幸福な年になりますように。(K)

編

集後記