



# 津山っ子はぐみQ&A

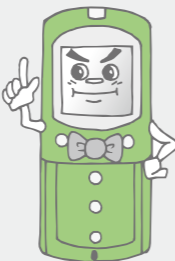
## 今月のポイント - 携帯電話から子どもを守る -

**Q** 携帯電話を持っている児童生徒が増えており、学校へ持ち込む児童生徒も多いと聞いています。何か対策をしているのでしょうか？

**A** 携帯電話などによるネット上のいじめやトラブルなどの問題が深刻化する中で、市教育委員会は2月に「学校における携帯電話の取扱い等に関する指導指針」を市内小中学校に通知しました。その指導指針の中で携帯電話の取り扱いについては「学校への児童生徒の携帯電話の持ち込みは原則として認めない」としています。

しかし、携帯電話の校内への持ち込みの禁止を実施するだけでは、インターネット上のいじめやトラブル、有害情報から児童生徒を守ることはできません。

指導指針に「学校・家庭・地域が連携し携帯電話問題に取り組むこと」とあるように、家庭においても保護者が携帯電話の必要性・危険性について子どもとしっかり話し合ひましょう。必要がない限り持たせないようにすることや、家庭での使用ルール作りやフィルタリングサービス\*の利用などに取り組んでください。



\*インターネットの有害なウェブサイトにつながらないようにするサービス

**青少年育成センター**  
市役所東庁舎3階 31-8650

家族のこと、友だちのこと、  
青少年の悩みごと、ご相談ください

# 食育通信

Vol.17



## 学校給食における食育の取り組み

### かみかみサラダ

【材料（4人分）】

黒大豆…40g 酢…少々 モヤシ…100g  
小松菜…160g 干しむきエビ…12g  
ちりめんじゃこ…12g 調味料（マヨネーズ…大さじ2  
酢…小さじ1 しょうゆ…小さじ1）

【作り方】

- ① 黒大豆は弱火で皮が弾けるまでから炒りし、少量の酢で下味を付ける
- ② モヤシ・小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切る
- ③ 干しむきエビ・ちりめんじゃこは湯通しする
- ④ 調味料を混ぜて①②③をあえる

学校給食では、安全で安心な給食を提供するため、旬の食材を積極的に使用し、特に地産の食材を多く利用するように努めています。ご飯に津山産のあきたこまちを使用するなど、地域で採れた食材を使うことにより「食」の大切さを教えています。また、子どもの日や冬至などの行事食や郷土料理を取り入れ、日本の食文化を伝える工夫もしています。



▲東小学校の給食風景

毎月19日は食育の日



1人分の栄養価

エネルギー 101kcal、  
カルシウム 317mg、  
鉄 2.6mg、  
食物繊維 2.8g、  
塩分 0.7g

カルシウムや鉄がたくさん取れる、学校給食のメニューです

問い合わせ先

学校給食課 28・7810



# エコロジ

問い合わせ先

環境事業所 22-802505



食品を減らす  
使い切る  
エコクッキング。  
家計の節約にも  
なるぞ！

**生ごみ処理機器の購入補助**  
条件 ①必ず購入前に電話で申し込むこと  
②市が指定する販売店で購入すること

**電気式処理機**  
補助金額 購入金額の2分の1（上限2万円）  
購入限度 1世帯につき1台

**コンポスト容器**  
自己負担金 1個につき1930円  
購入限度 1世帯につき2個以内

**ボカシ処理容器**  
自己負担金 1セット（2個）につき1450円  
購入限度 1世帯につき2セット以内  
※発酵促進剤（ボカシ）が必要

**生ごみリサイクル教室**  
町内会やグループで、ボカシ作りなどの家庭でできる生ごみの堆肥化について学んでみませんか？市が専門の講師を派遣します。  
※事前に申し込んでください

水分を多く含む生ごみは重く、家庭から出る可燃ごみの約4割を占めています。市では、できる限り家庭で生ごみを処理してもらうため、生ごみ処理機器の購入補助や生ごみリサイクル教室を実施していますので、ぜひご利用ください。

生ごみ減量に  
チャレンジ！

## 6月から医薬品の販売はどう変わるの？

最近、薬局や薬店で購入できる薬（OTC医薬品）の販売方法が変わると聞きました。どう変わるのでしょうか？

なぜ販売方法が変わるのですか？

医薬品には、効能・効果以外にも副作用などのリスクを伴うものがあり、自己判断で薬を選ぶには不安があります。そのため、自分に合った薬を安心して利用できるように薬事法が改正され、OTC医薬品の販売方法は6月1日から変わります。

「OTC」は「オーバー・ザ・カウンター」の略称で「カウンター越しに」薬を販売することに由来するもので、OTC医薬品とは医師の処方箋がなくても購入できる医薬品のことを指します。

販売方法は？

医薬品が含む成分を、副作用や相互作用（飲み合

わせ）、使用方法などの難しさなどの項目で評価し「第1類」から「第3類」までの3つに分類します。

この分類は外箱に表示され、分類ごとに陳列されます。その中でも特に第1類医薬品に関しては、薬剤師による文書での情報提供が義務付けられ、薬剤師が必ず手渡しで販売することになります。

薬を買うときには注意しよう！

- ・薬局・薬店に、症状やアレルギー・副作用の経験、ほかに使用している薬などを必ず伝えましょう
- ・お店の人に相談して買うことを習慣づけましょう
- ・OTC医薬品は病気の掛かり始めに使うものです。症状が改善しない場合や、高熱などの症状が重い場合は、早めに医師の診断を受けましょう

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999