



# 津山っ子はぐみQ&A

## 今月のポイント - あいさつは大人が手本を-

**Q** 最近、大人の世界では「人間関係づくり」が大きなテーマになっています。その基本になるのは「あいさつ」ですが、子どもたちはあいさつができていのでしょうか？

**A** 「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「行ってきます」「こんにちわ」「ただいま」「お休みなさい」など、日常のあいさつが照れくさくて言えない子どもが増えています。

古来より人と顔を合わせたときに「あいさつ」をするのは常識で、日常の「あいさつ」は集団生活を円滑に営むための必須の要件でした。親のあいさつをする姿を見て、子どもたちは自然にあいさつをする習慣を身につけ、あいさつの大切さ気持ち良さを知ること自分からあいさつができるようになり、たくさんの人とのかかわりを持つようになるのです。

まずは、親や大人があいさつをして手本を示すことが大切です。人と人との関係が希薄になっている今こそ、家庭や地域であいさつを見直してみませんか。

「あいさつ」は人間関係をつくる魔法の呪文かもしれません。



津山市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.21



津山市食育推進  
キャラクター  
「しよたん」

## 地域で食育推進に取り組んでいます ~「おやこの食育教室」の開催~

### アップルポテト

【材料（4個分）】

- リンゴ…80g 砂糖…20g
- サツマイモ…200g バター…20g
- 牛乳…小さじ2 卵黄…少々

【作り方】

- ①リンゴは皮をむき、薄いいちょう切りにし、砂糖を加えて煮る
- ②サツマイモは皮をむき、小さめの乱切りにして水にさらす。柔らかく煮て、水気を飛ばしてつぶす
- ③②とバター、牛乳を合わせて混ぜ、①を加えて軽く混ぜる
- ④③をアルミカップ8号（4枚）に等分にして詰め、表面に溶いた卵黄を塗り、オーブントースターで焦げ目が付くまで約7~8分焼く

津山市栄養改善協議会では、各支部で小学生と保護者を対象に親子で楽しく調理を体験し、食に関する基礎知識を身に付けることを目的として食育教室を開催しています。

昨年度は、調理実習・朝食摂取の啓発・食事バランスガイドを使った体験学習を行いました。参加者からは「朝ごはんの大切さがよく分かった」などの感想がありました。

今年度は「食育指針つやま」の「やる気、元気はバランスの良い食事から」を実践するために「バランス良く食べて元気に過ごしましょう」をテーマに実施する予定です。

子どもたちが望ましい食生活を実践できるよう、今後も地域で食育推進に取り組んでいきます。

※市民の食生活改善や健康増進を推進することを目的として活動している地域の健康づくり組織



▲「おやこの食育教室」の様子（院庄支部）

毎月19日は食育の日



1個分の栄養価  
エネルギー 139kcal、  
食物繊維 1.5g、  
塩分 0.1g

問い合わせ先 健康増進課 032-20069

旬のサツマイモを使った手軽にできるおやつだよ。リンゴは紅玉など酸味のあるものがおいしいよ



# エコポイント

問い合わせ先 環境事業所 022-8255

家庭から出るごみの中には、市では適正な処理が難しいため、収集・引き取りができないものがあります。これらの処分は、購入店または取扱店などに引き取りを依頼してください。また、品目によっては、メーカーなどでリサイクルが可能ですので適正な処分にご協力ください。

☆収集・引き取りできない品目例

- ◎タイヤ・車の部品・農機具・農薬・毒物・廃油・ガスボンベ・ピアノ・仏壇・耐火金庫・便器
- ・消火器・バイク（51cc以上）

消火器・バイクはリサイクルできません

◎消火器  
メーカーなどに問い合わせ、リサイクル料金を支払い、送付する。

◎バイク  
販売店へ問い合わせ、リサイクル料金を支払った後、持ち込む。

※リサイクルマークがあるものは料金不要です  
※別途収集運搬費が必要な場合があります  
※詳細は各メーカーのホームページでご確認ください



環境奉行「エコ呂爺」

適正な処分・リサイクルを！

## 家電製品の賢い選び方、使い方

エコポイントが導入されたので、省エネ家電製品へ買い替えようと思います。家電製品を選ぶポイントがありますか？

商品購入時のポイントは、価格・据付寸法・維持費・使い勝手・修理コスト・廃棄（リサイクル）コストが挙げられます。これを家電製品購入の視点から見ると、維持費・使い勝手・廃棄（リサイクル）コストが特徴的なポイントといえるでしょう。これからの製品選びは廃棄までを考え、地球環境に優しい商品を購入することが重要です。

また、家電製品を購入した後のお手入れは十分でしょうか？最近では自動でフィルター掃除をするエアコンなどありますが、電子レンジや照明のように年中使うものは見えない部分が汚れていたりします。電子レンジ内側の食品くずや汁の跳ねなどの

汚れは故障や悪臭のもとになります。照明の電球やカバーの汚れは照度を下げてください。手入れをすることは見た目をきれいにするだけでなく、使用性の向上や故障防止、節電、省エネにもつながるのです。

市では、家電製品のこともっと知っていただくために『知って納得!!家電製品の賢い選び方使い方講座』を開催します。ぜひご参加ください。

とき 9月29日(火) 13:30~15:00  
ところ 津山市総合福祉会館  
講師 坂原忍さん(株式会社東芝)

困ったときの相談先 市民相談室 032-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999

