

# 元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

## 毎日朝ごはんを

### 必ず食べよう

朝は時間がなく、作るほうも食べるほうも手をぬきがちとなつていませんか。朝食は、生活リズムを整えたり、1日のスタートとしても重要な役割をもっています。

そこでまずは、大人が朝食

を見直していくことが大切です。そして、お子さん自身も食に興味を持ち、自分で食品を選ぶ力をつけていくように手助けをしていくことも必要ではないでしょうか。

保健センターでは、夏休みに親子料理教室を行います。

お子さんと一緒に参加して、朝食を見直すきっかけづくりにしてみませんか。

## 夏休み親子料理教室

と き 8月3日(火)  
午前9時30分～午後1時

ところ 保健センター

対 象 小学校4～6年生とその保護者

定 員 15組(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1人 400円

内 容 朝食の大切さを知ろう  
(親子でお話とゲーム)  
調理実習(子ども)  
グループワーク(保護者)  
試食

申込・問合せ先 保健センター 67 1151

「健康がまごおり21」の中にも、市民の取り組みとして「毎日朝ごはんを必ず食べよう」があります。詳しくは、健康推進課のホームページ <http://www.city.gamagori.aichi.jp/fukusi/kenkou/index.html> を、ご覧ください。

## ジューデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジューディ・ワシ

### 夏が来た！

#### 独立記念日

カリフォルニアは日本と違って、季節がはっきりしません。半年以上夏って感じがします。でも、カリフォルニアの夏といえば、7月です。なぜかというと、Fourth of July 独立記



念日)の祝いがあるからです。

7月4日はアメリカがイギリスから独立した日で、アメリカ人はたくさんのお祝いをします。花火大会やパレードをしたり、家の前に旗をたて、近所の人たちとバーベキューなどをして、とてもにぎやかで楽しい一日を過ごします。

また、この日、アメリカ人はアメリカ国旗の色である赤・白・青の組み合わせの服が旗そのまのデザインの服を着ます。そのため、国全体が赤・白・青に染まったように見えるでしょう。

#### 花火大会

子どものころ、独立記念日に家族と一緒に花火大会を見に行った思い出がたくさんあります。その時の花火は、数年前に見た日本の花火とは、形が違います。

他でもアメリカでは、よくテーマパークで花火大会を行います。ラグナシアでは、花火をあげてみたいですね。また、日本ではスーパードームなどで家庭で楽しめる花火をよくみかけます。しかしアメリカでは、めったに売っていません。つい最近も、スーパードームで見かけて、買おうかと迷いました。

今月末にある蒲郡まつりでは、花火大会がありますね。とても楽しみです。