

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

家族みんなで朝食を 心にも栄養を

皆さんのご家庭では、朝食を家族一緒に、ゆったりとした時間の中で食べていますか。また、時間に追われ、朝食をただ、食べるだけになっていませんか。

子どもにとっての食事は？

食事は、子どもの成長に欠かせない栄養源を取るだけでなく、子どもの心を育てます。しかし、今、1人で食事する「孤食」の子どもが増え、家族と一緒に食事することが少なくなってきました。家族と一緒に食事をするので、会話をしながらおいしい食事をするのができ、

ゆったりとした楽しい時間を過ごすことができます。それによつて、親子の心のつながりも深まり、子どもの心も安定してくるのです。

子どもにとっての食事は、心を育てる場であり、家族みんなの場でもあるのです。**家族で朝食を食べよう！**

朝食は、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝、家族でそろって食事をし、ゆったりとした時間を過

ごして、心も体も元気に1日のスタートをきれるといいですね。

〈夏休み親子料理教室〉

とき 8月21日(日)

午前9時30分～午後1時

ところ 保健センター

内容 講義「朝食について考えよう」、調理実習など

対象者 小学4～6年生とその保護者

申込・問合先

保健センター ☎67◆1151

ジユデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

日焼けと美白

皆さんは、日傘って邪魔くさいと思ったりしませんよね。でも、私は、日本に来るまでに実物を見たことがあります。もう、日本にだいたいいるけど、日傘を見るたびに「ああ、ここは外国だ



なあ」とまだまだ感じますよ。

夏になると、アメリカのいたい人は、一生懸命きれいに日焼けするように努力します。日本では、美白にとっても憧れるかも知れないけど、アメリカでは日焼けがアウトドアな感じがして、健康的に見えます。もちろん、日焼け

しすぎちゃダメだけど、絶妙な「ゴールデン・ブラウン色」を目指す人って結構いますよ。

日本の女性は、肌が白く、おとなしくて、上品な女性が理想的じゃない？でも、私にとつて、白い肌というのはあまり活発的なイメージがしません。アメリカでは、白い肌は一日中部屋に引き込んだ生活の証拠に見られ、弱々しくて、不健康に思われてしまうんです。

私は、こんな環境に育ってきたから、同じ東洋系の友達と遊びに行くと、みんなは長袖とズボン、帽子と日傘で出かけるのに、私だけが日焼けできるようにタンクトップとミニスカートで出かけます。やっぱり、国によつて「美」がちがいますよね！日本人が生まれながらの黒い髪を違う色に染めたいのと同じように、白人はもともと白いから、かえって違う色になるのに憧れてるのかもね。