



6月は「食育月間」です！



「食育」という言葉をご存じですか

「食育」は、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に日ごろの食事を振り返ってみましょう。

体の中のお助けマン、野菜について知ろう！

「野菜を食べましょう！」とよく耳にしますが、どのような働きをしているのでしょうか？大きく分けると3つの働きがあります。

- ①抗酸化作用のあるビタミンを含み、体の細胞を守る働きがある
- ②食物繊維が腸内環境を整え、糖尿病やがんの予防につながる
- ③低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれる

野菜を手軽にとる3つのポイント

1

インスタントスープに
冷凍野菜を追加

2

スーパーやコンビニで
野菜のお惣菜を選ぶ

3

洗えばすぐに食べられる
キュウリ(1本約100グラム)や
ミニトマト(1個約20グラム)
などを選ぶ

1日350グラム以上の
野菜の摂取を目指しましょう。
上田市オリジナルの
「野菜ノート」で簡単レシピ
をチェック！



野菜350グラムの例



市ホームページ

健康推進課 ☎28・7124

文芸

入選作品

短歌 小宮山 久子 選

子や孫に祝ってもらうダイヤ婚二万を越える日々の重なり
かなしみの果てなき大地にこの春も青く小さき花咲きにけり
被災地に詫びつつ辞書を引いている即座に書けぬ避難の「避」の字
ハブラシが一本だけの生活に両親の無き淋しさ思ゆ
咲き終えて花の崩れし寒椿ほのかなるもの優しく秘めて
りんご剥き腐れた果肉をくり抜けば雪解けの音樋から聞こゆ

清水 多津江
羽生田 めぐ美
小林 さよ子
山崎 深幸
菊池 三治子
永井 とよ子

俳句 島田 洋子 選

番かわせみ緊張走るカメラ席
啓蟄やミミズを生かす不耕起かな
一人居の愁い残して冬去りぬ
春の山ベツトボトルの水はしやぐ
わが妻の歩幅に合はせ芋を植う
切り株に斧さししまま四月来る
つちふるや案内板に簡体字
国道をいたってのろき春耕車
春耕の一服傍に鳥二羽

若林みゑ子
竹内 秀夫
浅沼理江子
永井 陶子
甲田 隆登
金子 友晴
大井 敬子
山岸 政子
菊池 節子

〔選者評・一句目〕かわせみは翡翠とも書き、青く美しい鳥です。待つていたカメラマン達にその姿を見せた時の緊張した一瞬の空気が伝わってきます。

川柳 齊藤 俊 選

長い道見事歩いてダイヤ婚
粗大ゴミどけと掃除機追い立てる
感謝する言葉増やして老いを生き
ふるりの転入増が頼もしい
整備済みマメトラ野良へスタンバイ
軽音にリズム合わせて弾む足
反抗期いま脱皮中かもしれぬ
わが夫の尻を叩いて草むしり
待ちに待った開花宣言みな笑顔

大林 正樹
窪田 吉治
金井 和敏
有賀 晚鐘
下村 正枝
大久保 善司
大森及里子
甲田 瑞枝
上野三佐子

9月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、へ(未発表作に限る)。
 - 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
 - はがきに記載された個人情報につきましては、作品の表彰および添削以外には使用せず、選者以外の第三者に提供することはありません。
 - 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

7月16日(火)必着



上田市 地域おこし協力隊

活動ミッション

新規就農支援、スマート農業 農福連携事業

を紹介します #1

いそずみ あすか
五十住 飛鳥 隊員
(農業政策課所属)
出身 東京都杉並区 着任 令和6年4月1日



Q1 上田市の協力隊になった理由

昔から農業に憧れを持っていて、上田市の就農に対する支援がしっかりしているところに惹かれ、地域おこし協力隊に応募し着任しました。また、実家のある東京から近いことや、自然が身近に感じられるほど良い都市というところも魅力です。

Q2 活動内容

普段は信州うえだファームでアスパラやトマトなどの栽培を通して研修をしています。日々、さまざまな農業の技術を学んでいます。

Q3 活動の抱負

たくさんの農業の知識や技術を身につけ就農に備えていきたいです。

Q4 上田市の印象

美味しいものや歴史的なものが多く、休日のお店巡りを楽しんでいます！！

Q5 上田市民へ一言

上田市のこと、農業のこと、その他まだまだ分からないことも多く、不安もありますが、温かい目で見守っていただけたら幸いです！！自分が育てた野菜を多くの市民の方に食べていただけるよう、頑張ります！！

地域おこし協力隊制度とは？

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」や「農林水産業」に従事してもらい、その地域に定住・定着していただくことを目的とした制度です。市では、平成27年8月から導入しており、現在11名の隊員が農業・観光・地域コミュニティ活動など、さまざまな分野で活動中です。



市ホームページ

☎ 移住交流推進課 ☎71・6734

SDGs ひろば

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 ☎ 政策企画課 ☎23・5112

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

真田の郷まちづくり推進会議(教育子ども文化部門)

真田地域の住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」の教育子ども文化部門では、さまざまな企画を通じて、地域で暮らす子どもたちが生き生きと成長をしていくこと、地域に誇りや愛着を感じられること、そして子どもたちの間でも、お兄さんお姉さんが下の年齢の子たちを見守る異年齢交流など、子どもを中心とした地域づくりに取り組んでいます。

夏休み中の子どもの居場所づくりのための「夏休み自由学習室」、日常生活では味わえない地域の魅力を知る「わくわく体験学校」、大人も子どもも一緒に思い出が作れる「さなだ野外映画祭」などを企画しています。また子育て世代向けの研修会なども行われています。

真田地域の将来を担っていく子どもたちが、地域社会との関わりを通じて成長し、持続的に地域の一員として活躍してもらおうことを目指しています。

本コーナーでの取組紹介を希望する企業、団体、学校などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



安心して過ごせる子ども・安心して働ける
保護者のための夏休み自由学習室



中学生が小学生の先生となる取組

該当するゴール



真田の郷まちづくり
推進会議