

かいりん

第68号

2015年1月15日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945



開倫塾は「早ね早起き朝ごはん」全国協議会会員です！

1. 厚生労働省「健康な食事」認証マーク

厚生労働省は、コンビニエンスストアやスーパーで販売する弁当・総菜の中で必要な栄養素を満たしたものを「健康な食事」として認証し、商品に表示できるマークを選定しました。

このマークでは、満たしている要素（主食→黄色、主菜→赤色、副菜→緑色）の部分が色つきで表され、この3色の表示を上手に組み合わせることで栄養バランスに配慮した食事を摂ることができます。

専門家によって検討されたエネルギー上限、必要な栄養素、食塩量などが定められ、その条件を満たした商品は、4月からこのマークをつけて店頭で販売されます。

お店に立ち寄った時、どんなものにどの色のマークがついているか見てみると、新たな発見があるかもしれません。



2. 寒さ本番！体調の管理に気をつけて過ごしましょう。

冬休みが終わり、いよいよ寒さも本番を迎えています。休みの間に崩れてしまった生活習慣がもとで、体調を崩していたりしませんか？

健康のためには（1）適切な運動 （2）調和のとれた食事 （3）休養と睡眠 の3つの要素が必要不可欠ですが、特に（2）の調和のとれた食事 については、休みの間に乱れがちな要素の一つです。

糖分や脂肪が多いものを際限なく食べてしまうことは、成長期の子どもの将来の体にまで影響を及ぼしかねません。

開倫塾の本部がある足利市の史跡・足利学校がお祀りしている「孔子」は「中庸（偏ることなく、常に変わらないこと。過不足がなく調和がとれていることが望ましい）」という教えを説いています。

また、この教えを形にした「宥座の器^{ゆうざ}」というものがあります。「宥座」とは、「常に身近に置いて戒めとする」という意味です。この道具は、壺状の器に水が入っておらず空の時は傾き、ちょうど良いときはまっすぐに立ち、水をいっぱいに入るとひっくり返ってこぼれてしまいます。

孔子は、「いっぱい満ちて覆らないものは無い。」と慢心や無理を戒めました。孔子の言葉に学び、「つつい…」という弱い気持ちに負けず、調和のとれた食生活を心がけましょう。



ゆうざ
宥座の器（足利市HPより）

高い倫理の育成を目指して—15の躰プログラム— 1月「おこづかいの使い方を考えよう」 お金の使い方を学ぶ

1. できているかな？かしこいおこづかいの使い方

- ・ 計画的なお金の使い方を考えよう。
- ・ おこづかい帳にお金の使い方を記入しよう。
- ・ 貯金をする習慣を身につけよう。
- ・ 欲しい物があったら、本当に必要かどうか考えてからお金を使うようにしよう。

2. 「必要なもの」と「ほしいもの」は違う

私たちの買い物は、「必要なもの」（日用品・生活必需品・食品）か「欲しいもの」（嗜好品）に分ける事ができます。

限られたお金の中で「欲しいもの」ばかりを買っていると、本当に必要なものが買えなかったり、肝心なときにお金が足りなくなって困ったりします。

お店で商品を手に取ったときは、まずそれが自分にとって「必要なもの」なのか「欲しいもの」なのかを考えるくせをつけることが大切です。



2月「うがい手洗いをしよう」 清潔（5S）

1. 寒さが厳しい季節こそ、うがい手洗いを！

一年のうちで一番寒さが厳しく、風も冷たい時期です。また、インフルエンザやウィルス性の風邪が流行する時期でもあります。

外から帰ったら手洗いうがいをし、感染予防に努め、風邪などに負けずに冬を過ごしましょう。

