



◆佳作
◆イチョウと落葉
（長楽寺・大森）
◆入江真弓（船橋市）

(評) 落葉の海から伸びるイチョウが冬への移り変わりを教えてくれる。華やかながらも秋の名残が郷愁をにじませる。

印西市観光協会主催

第24回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんずいの風景



しかし寂しいのもただけで、新しい季節を迎えると、また新しい葉がついて、新しい生活が始まります。そのための思い切りも大切なのだと思います。

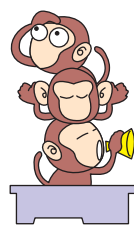
ふと窓の外を見ると、葉が落ちた木々。どこことなく寂しさを感じたのですが、それは、少しづつ思ひ出のあった物を処分した私の部屋と似ているからでした。

けを始めました。

何かに使えるかなと取つていた箱や、まだ着られるかなと置いていた服などを思い切つて処分。物が減り、すっきりとした部屋になりました。

木々の葉が色づき、イチヨウ並木も金色に染まってきました。近づいてきた年末の足音に急かされるように、最近部屋の片付

こちら編集室



よく見…よく聞き…

班聽廣報 課聽廣報

がんばりすぎていませんか？
「子育て」

「イライラして、子どもをし
 かってばかりいる」「下の子が
 生まれて、上の子のイヤイヤ期
 や赤ちゃん返りがひどくて手に
 負えない」「ついたたいてしま
 う」といった保護者の声を健診
 会場で耳にします。

ていても、過剰な教育や厳しいしつけによって子どもの心や体が傷ついたり、発達が脅かされるほどであれば、虐待と捉えられることもあります。

しつけと虐待とを区別することとはとても難しいです。児童虐

待とは、「児童虐待の防止等に関する法律」により、次のよう



に定義されています。

●身体的虐待…殴るける、たたく、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせるなど。

●性的虐待…子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど。

元気な食

A photograph of a plate of food. On the left is a breaded cutlet (tonkatsu) topped with a thick, yellow, creamy sauce. To the right of the cutlet is a side salad consisting of shredded green onions and sliced carrots. On the far right is a portion of white rice mixed with black beans. The plate is white with a blue rim. The background is a solid light blue.

元気な食卓 236



1 枚のお皿に、主食・主菜・副菜となる料理を盛り合わせましょう。
普段は何げないお惣菜もおしゃれになります。

12月のワンプレート

黒豆ごはん チキン南蛮 レタスサラダ

【黒豆ごはん】作り方を1品ご紹介します。

印西産の黒豆を使用したご飯です。調味料なしでもおいしく食べられます。

材料 (4人分)

米2合、黒豆1カップ、水440cc。

作り方

①黒豆は水洗いし、一晩水につける。

②米は、洗ってざるに上げてよく水気をきっておく。

③炊飯器に米、水、黒豆を入れて炊き上げる。

★ 1人あたりの栄養価

エネルギー 393kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 4.3g、食塩相当量 0.6g。

提供…地区健康推進員のみなさん。