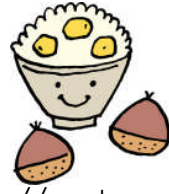




# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

**いじめ その②**  
 歩朝(あゆみはじめ)

「いじめる」ということは、弱い相手が困ることや、嫌がることを言って苦しめることである。弱いが加わってきています。いじめられたものは、心の苦しみに、体の苦しみが加わります。そして弱いものは耐えられずに、死を選ぶのです。

いじめるもの(加害者)が一人であろうと、複数であろうと、周りのものがただ黙って見ていられるだけなら、その見ている者たちも同罪だと思ふのは、私だけではないと思います。

今の世の中は学校内だけでいじめが起こるのではなく、家庭内においても、職場でも、一般社会でもいじめがあり、ともすれば虐待が日常茶飯事に起きています。なかでも悪質なものは、メールやインターネットに出したりと、自分の存在を相手に知らせないでいることです。

中国の孟子が「性善説」をとなえました。人の生まれつきの本性は、善であり、悪いことをする性質はあとから加わったもの

のであると。

その反対が「荀子」がとなえた「性悪説」です。

私は孟子の「性善説」を信じますが、皆さんはいかがですか？

生まれてきた赤ちゃんに悪人は一人もいないと思います。当然のことですね！

成長していく中で知恵がつき、家庭を主とした社会環境の影響を受け、種々な人間形成ができていくのだと思います。

今、小中高の児童生徒のいじめによる自殺が大きな社会問題になっていてます。私は被害者も加害者もそして周りの傍観者も全員、当然受けるべき人間教育を受けられなかった被害者なのではないかと思ひます。

人は生まれてきた時から、正しい人間教育を受けるべき権利、また受けなければならぬ義務があると思ひます。このことは、まず親がしっかり認識しておくべきことと思ひます。又、このことは様々な問題があり、大変なことですが、これから親にならうとする者は、心しておかなければならないと思ひます。

この度の、文部科学省の調査で、今年4月～9月までの国公立の小中高が把握したいじめの件数が7万5千件を超えました。昨年は1年間で7万2311件。その中で重大なケースが250件。

この現状を踏まえ、いじめが社会問題となり、学校をはじめとする各関係機関の意識が変わり、子供たちが教師たちに話すようになったという、少しホッとするとするニュースが出ました。

いじめがあまりに多いのに驚きますが、少し救われたように思ひます。

また「いじめの防止条列化」が各地で作られ始めました。遅まきながらですが、これを機にこの条例が全国に広がってほしいと願ひます。



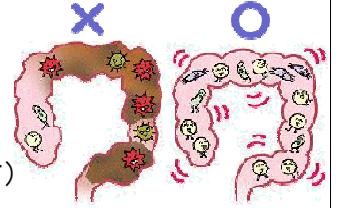
## 《腸をいじめないで！！その》

\* 腸は「第一の脳」である。体の健康、心の健康は腸から始まっている。

### 【腸内大掃除パート1】

◎腸が嫌がる食事はやめよう

腸が嫌がる食事——肉・揚げ物・パン・牛乳・乳製品・スイーツ  
(肉や脂身は分解するのに時間がかかるので、腸にとっては重労働。そのため腸の動きが悪くなり、腸内に便が長くとまり、腐敗し毒素を出す)



### 【腸内大掃除パート2】

◎食品添加物が入っている食べ物は食べない

食品添加物とは、食品が腐らないようにしたり、長持ちさせたりするクスリのこと。食べ物を分解する腸内細菌を痛めつける。

◎腸が嫌がる食品添加物を含んだ加工食品群

- ・酸化防止剤(油脂・バター・魚肉冷凍食品)
- ・保存料(殺菌剤)ハム・ソーセージ・漬物・ジャム
- ・合成着色料(菓子類・キャンディ・清涼飲料水・コンビニの弁当・おにぎり)
- ・防腐剤(輸入品のレモン・オレンジ・バナナ)
- ・発色剤(魚肉加工食品・イクラ・ワイン)
- ・漂白剤(麺類(うどん)水産練り製品(かまぼこ・ちくわなど)、



\* 現在使われている食品添加物は、一定の安全基準を満たしているが、複数の添加物を同時に摂取した場合や、何年もとり続けた場合の安全性には疑問が残る。また、がんや生活習慣病の原因の1つだとされている。

### 【腸内大掃除パート3】

- ・過食(大量に食べるから腸が処理するのが大変)
- ・間食(のべつまくなしに食べるので、腸が休む暇がない)
- ・夜食はやめる(徹夜で腸が働かなければならない)



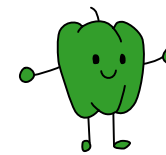
美健ガイド社いじめないでシリーズより

## 親子 de 楽しく学べる お!野菜クッキング 10月21日(日)開催!

今回は子どもたちも参加出来る教室で、食の大切さ、食することの喜び、食材の選び方など体験できればと、親子料理教室を開催します。ぜひご参加お待ちしております。

会場には子どもさんが休憩できる場所を準備し、小さなお子様は託児も行います。

とき 10月21日(日)午前10時～13時  
 ところ 農事研修センター  
 テーマ 親子で楽しく学べる料理教室  
 参加費 3,000円 大人1名と子ども(複数名可)



20組限定です。  
お申込みはお早めに!



### 薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアム(ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう

100ml・・・2,100円(税込)

## 株やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX:0969-24-3697

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

# 三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)  
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ(浄南町店)  
TEL/FAX 24-3697

もやいショップ(銀天街店)  
TEL/FAX 27-5310



## 弁当全品 500円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。  
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:  
お電話:

日替り

マクロビ

10/8(月)

本日は  
体育の日(祝日)  
の為お休みです。

10/9(火)

715kcal

・塩麴唐揚

10/10(水)

685kcal

・ハンバーグ

10/11(木)

605kcal

・生鮭のみそ漬焼き

10/12(金)

665kcal

・チキン南蛮

10/13(土)

680kcal

・すり身ハンバーグ

- ・雑穀御飯
- ・野菜春巻
- ・★切り干し大根と高野豆腐の煮しめ
- ・ピーマンとリンケツの炒め物
- ・漬物
- ・抹茶寒天

582kcal

目の疲れ 美肌

- ・玄米ごはん
- ・れんこんハンバーグ
- ・★松の実とレーズンのお焼き
- ・甘夏キャバツのサラダ
- ・漬物
- ・杏仁豆乳かん

568kcal

コレステロール低下 便秘改善

- ・玄米ごはん
- ・がんもどき
- ・にんじんのくるみ味噌和え
- ・酢ごぼう
- ・漬物
- ・さつまいもと麦こがしの団子

588kcal

能の活性 美肌

- ・玄米ごはん
- ・ハジ麻婆豆腐
- ・柿なます
- ・切り干し大根のそば粉焼
- ・漬物
- ・★フルーツの甘酒ジャムがけ

570kcal

貧血改善 ネットワーク効果

~マクロビ弁当とは~

肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。  
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。

★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。