



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

大人の世界にもたくさん「いじめ」がありますが、まず子供たちの「いじめ」に関しては、前回も書きましたが、被害者も加害者もそして傍観者も全員被害者だと思えます。まずは親が人間としてどうあらねばならないかを、教えて育てていくことが大事だと思います。

幼稚園、学校とそれぞれの指導者たちが学問だけでなく、人間教育をしなければならぬと思えます。今の教育状況は、その点がすっぽり抜けているのではないかとさえ思えます。

親は愛情を持ってしっかり抱きしめることも必要ですし、愛情を持って厳しくしつけることも必要です。しかし、可愛さのあまり、甘やかしてわがままを増長させ、自分のことしか考えない子供にしてしまっている、また反対に、子供の気持ちを全く無視して、親の思う通りに言葉は悪いが、絶対服従させている。時によっては親の気分次第で良い悪いがくるくる変わる。このような親が、多々見うけら

いじめ その③

歩朝(あゆみはじめ)

怒ると叱るは意味合いが違いますね。怒るは感情が支配し、叱るは理性がその根底にあり、教育的要素があります。最近自分のことを見ても、恥ずかしながら、怒るほうが主になっています。

親として決して考えられないその最たるものが「虐待」です。残念なことにはこのことで多くの子供たちが死に至っています。

誰よりも何よりも一番愛して頼りに思う親から受ける、悲しく恐ろしい仕打ちに、何を思い死んでいったかと思うと、涙が止まりません。

いじめられる子も、いじめられる子も何もしないでいじめられてるのを、ただ黙ってみている子も、全部親たちが社会の大人たちが、作り出していると思えます。

私も教員時代にある親に、驚いた経験があります。五〇歳を少し過ぎた頃でした。ある日校長室に呼び出され、そこで高校二年の男子生徒の両親と、祖父三人との話し合いがありました。私より若い母親の形相が今でも忘れられません。

うちの息子に「お前」と、私が言ったことが許せないというのです。日頃私は内気で決して怒ったりしたことがないので、この時ばかりは生まれて初めての形相で、優しく噛みつきました。「あなたのバカ息子は、大掃除の時間に一人でサボっていたから、お前はここで掃除をさぼって何をしとるんだ！とね」

この天草で信じられないような、本当の話です。ちなみにその家庭では、小学校までは〇〇ちゃんと呼び、中学校からは、〇〇君と呼んでいるとのこと。お前なんて初めてだったんですよ。

最後に父親が謝りましたが、母親は横を向いたままでした。天草にも、きつと皇室関係や政府関係の人などエライイ方たちがいるんですよ！



《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4】

◎腸が喜ぶ食事をしよう

腸が喜ぶ食事——和食(日本人の腸には洋食は合わない)
(日本人は本来穀物菜食で腸も長い。穀物菜食は食物繊維がたくさん取れるので、便を増やして軟らかくする。便の排泄が順調でポリプやガンがでにくい)



【腸内大掃除パート5】

◎プラスの食事学からマイナスの食事学に変えよう

プラスの食事学——高栄養・高カロリーの食事をとる

マイナスの食事学——食べ物を体に入れることより、体から出すことを大切に考える

◎腸の最大の敵は「便秘」

* 腸が健康になる最大の方法は、日々「快便」で胃や腸を空っぽにする。

そのためには便秘の元になる食べ物(肉など)は体に入れない。

* 食べ過ぎはガン・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病をはじめとする万病の元

(過食をすると、消化吸収のため、血が胃や腸に集まり、手足やほかの機関への血行が悪くなり、細胞の新陳代謝が弱まり、免疫力が下がる)

* 食べ過ぎると消化吸収しきれない腐敗物質などが、血液の中に入り、血液が汚れドロドロ血になり、免疫力が下がる。



美健ガイド社いじめないでシリーズより

屋根裏レストラン

マクロビランチ毎月1回開催中!

次回は11月16日(金)

とき: 11月16日(金) 12時~14時

ところ: ゆるっとショップあまくさ 2F

代金: 700円(飲み物付)

限定10名様(要予約)



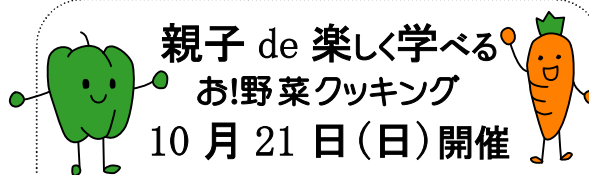
心と体にやさしいマクロビを食べてみませんか?ご予約は下記まで!

親子 de 楽しく学べる

お!野菜クッキング

10月21日(日)開催

おかげさまで定員となりました。ありがとうございます。



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N(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)

第二弾

秋の味覚

10月23日(火)

500円

800食限定

弁当

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↓↓↓

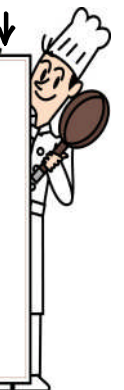
三喜のお弁当メニュー



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

チョイス物心菜

【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

- 10/15(月) 695kcal - 魚フライ タルタルソース
- 10/16(火) 585kcal - チキンステーキ トマトソース
- 10/17(水) 615kcal - 白身魚の黄金焼
- 10/18(木) 780kcal - メンチカツ
- 10/19(金) 590kcal - 魚の木の子あんかけ
- 10/20(土) 630kcal - みそ豚

マクロビ

- ・雑穀ごはん
・車麩のステーキきのこソース
・こんにやくのカルピ風
・高野豆腐の含め煮
・漬物
・小みかん
~~~~~  
562kcal  
風邪の予防 デトックス効果
- ・玄米ごはん  
・筑前煮  
・★小松菜と油揚げのおろし和え  
・ひじきの煮物  
・漬物  
・三年番茶の寒天  
~~~~~  
570kcal
貧血改善 疲労回復
- ・黒米ごはん
・5種の野菜コロッケ
・かぼちゃのレーズンサラダ
・こんにやくの万能だれ炒め
・漬物
・抹茶わらび餅
~~~~~  
598kcal  
風邪の予防 造血効果
- ・玄米ごはん  
・豆腐ステーキ  
・大根のゆかり揚げ  
・里芋の味噌煮  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
579kcal
胃を守る 便秘改善
- ・玄米ごはん
・車麩のカレーカツ
・かぼちゃのパン粉焼き
・山芋の梅和え
・漬物
・黒ごま豆乳プリン
~~~~~  
593kcal  
便秘改善 血行の促進

~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。