

みんなのひろば

毎年お盆の時期になると実家に帰省して、墓参りやお供えをする人が多いでしょう。

実は雄武町に来る前、私にとってお盆は連休があるにすぎないことでした。その意義（由来）と日本の習慣がわからなかったので「ベトナムにもお盆があるかい？」と聞かれたとき、戸惑ってしまいました。

そのことをきっかけに調べてみると、お盆の正式名称は、盂蘭盆会（うらぼんえ）または盂蘭盆（うらぼん）といい、盂蘭盆経（うらぼんきょう）というお経が由来であるとされています。

「うら」はサンスクリット語で「逆さ吊りの苦しみ」を意味する「ウラバンナ」からきているといわれています。釈迦の弟子であるモクレンが地獄で逆さ吊りの刑をうけている亡き母を救済できるように旧暦7月15日に高僧を心から供養する話が伝えられているようです。

ベトナムにも祖先へ感謝の気持ちを表すお盆に近い行事があり、ベトナム語でヴーラン祭と呼ばれています。ヴーラン祭は旧暦7月15日に行われ、寺参りや亡くなった両親・祖先に祈りを捧げます。ベトナム人はあの世の生活も現世と似ていると信じているため、家庭で供養するとともに、サンダル・服・テレビなど紙で作られた生活用品を燃やしています。

特にヴーラン祭にしかない、シャツの胸のところに、親が生きてい



地域おこし協力隊
タオ さん



ヴーラン祭のバラ



鬼へのお供え

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



りゅうの
りおな ちゃん



わたなべ
いろは ちゃん



くしびき
はんとくん



おの
あきは ちゃん

ト
ー
ン
の
ハ
ン
グ
ン
キ
ン
グ
ン

ハ
ン
グ
ン
キ
ン
グ
ン

鬼
滅
の
刃
次
郎

鬼
滅
の
刃
次
郎

Everyone's infirmary

みんなの保健室

『バランスの良い食事』ってどんな食事？

健康的な生活を送るためには、毎日の食事が欠かせません。

皆さんは、普段どのような食事を摂っていますか？

食事はただ何かを食べれば良いというわけではなく、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

そこで、今回は「バランスの良い食事」とはどんな食事なのか考えましょう。

食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえた食事のこと。

『主食』について

ごはん、パン、麺類など

炭水化物を主成分とするエネルギー源になるもの。

『主菜』について

肉、魚、大豆製品、卵料理など

主にたんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体を作る材料になるもの。

『副菜』について

野菜、きのこ、いも、海藻料理など

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもの。



「ダイエット中だから主食は抜こう・・・」「テレビであの食材が体に良いと言っていたから、それだけをたくさん食べよう」などと思って、実践している人はいませんか？

このような食事では、バランスが乱れてしまう可能性が大きいので要注意です！

普段何気なく摂っている食事ですが、自分自身の体を作ったり守ったりするために大変重要なものです。

あらためて、普段の食事をじっくり見て、バランスが崩れているか確認してみましょう！

関係保健福祉課保健係