

# えがおが いちばん!!

お子さん・お孫さんの  
写真を広報紙に掲載  
しませんか？

広報「さんようおのだ」では、毎月15日号に掲載する市内在住の小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています！



### ★申込方法★

掲載を希望されるお子さんの写真(プリントしたものまたはデジタルデータ)と、お子さんの名前(フリガナ)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、住所、電話番号、15文字程度のコメントを記入した申込用紙を添えて提出してください。郵便、E-mailでも受け付けます。※申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

### ★問い合わせ・申込先★

〒756-8601  
山陽小野田市役所 総務課広報係 ☎ 82-1148

# ねたろう君の 食育くらぶ

## 食事バランスガイドの

“ひも”の意味をご存じですか？

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのかを表すものです。ひもは洋菓子や和菓子、ジュースやアルコールなどの「菓子、嗜好飲料」を表しており、



食事全体の中で、楽しく適度にとる必要があります。ごはんとお菓子は、エネルギーが同じでも栄養成分は異なります。『菓子、嗜好飲料』を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、栄養が偏らないようにしましょう。

### 《栄養成分表示》

商品名 (〇〇〇当たり) ←	分量
エネルギー(熱量)	kcal
たんぱく質	g
脂質(脂肪)	g
炭水化物	g
ナトリウム	g

100g 当たり  
1袋 当たり  
1食 当たり など  
※商品によって、分量が異なるので注意しましょう！

### 主要栄養成分・熱量

〈例〉体重50kgの人が、100kcal消費するためには、40分程度の速歩が必要です。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

# 女ひとと男ひとの行詩

平成22年の「男女共同参画に関する市民アンケート調査」では、男女の割合が平等であると感ずる人の割合は、「学校教育の場」でもっとも高く、63.6%となっています。女ひとと男ひとの一行詩では、学校の授業で取り組まれた作品も多く寄せられています。

国の第3次男女共同参画基本計画では、男性とあわせて「子ども」としての男女共同参画が改めて強調されています。子どもから男女共同参画の理解を促進し、将来を見通した自己形成ができるよう取り組みを進め、次代を担う子どもたちが、健やかに、そして、個性と能力を発揮できるように育っていくことが望まれます。

- めざそうよ男女差別のない町へ
- 男と女？ 女と男？  
順番なんて関係ないよ  
だってどっちも「ひと」だから…
- 性別を こえてみんなで遊ぼうよ みんなでいるととっても楽しい
- 男女みな ちがいがあって おもしろい  
一人一人が すてきな個性
- お母さん冬の家事は大変だからいつでも僕も手伝うから