

えがおがいちばん!!



伊賀 いつきくん(5歳), 仁子ちゃん(7歳)
「☆いつまでもきょうだいなかよくしてね☆」

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(ふりがな)、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。郵送、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。

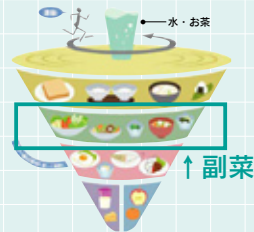
★問い合わせ・申込先★

〒756-8601 山陽小野田市役所 総務課 ☎ 82-1148

ねたろう君の 食育くらぶ

副菜を増やして 野菜をもっと食べよう!

副菜とは、野菜、いも、豆類(大豆は除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理のことです。副菜1つの目安は小鉢1つで、1日に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維の量を不足なく摂



「食事バランスガイド」

るためには、副菜5~6つが必要です。平成21年度実施した食育に関する市民意識調査では、「野菜料理を3食とも食べる人」が5人に1人という結果でした。野菜には体の調子を整え、疾病予防などの役割があります。毎食積極的に摂るよう習慣づけましょう。

毎月の市広報1日号の「おすすめ料理」のコーナーをご存知ですか? 4月からは『副菜をもう1つ食卓に』をテーマに、引き続き食生活改善推進協議会のみなさんが料理を紹介します。ぜひ、ご覧ください。

どうして
野菜を食べると
体にいいの?



- ◆野菜は、肉や魚、穀類と比べると、エネルギーが低く脂質もほとんど含まれません。しっかり食べると、満腹感が得られるため、過剰なエネルギー摂取を防ぎます。
- ◆コレステロールの吸収を防ぎ、血糖値を上がりにくくする働きがあるので、動脈硬化や糖尿病を予防します。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

ひと 女と男の行詩

内閣府では、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)レポート2011」を公表しました。2008年まではパートタイム労働者の比率の増加によって全労働者の労働時間が減少していましたが、2010年は、パートタイム労働者の比率が増加しているにも関わらず、年間総実労働時間が4年ぶりに増加しました。また、年次有給休暇取得率については、ここ10年間は50%を下回る水準で推移しています。

仕事と生活の調和を実現していくためには、労使で仕事の進め方の効率化に取り組みつつ、長時間労働の抑制や年次有給休暇の取得促進等を進める必要があります。

- 共稼ぎ 仕事も家事も 二人三脚
- 介護だって 夫婦二人の共同作業
- 我が家では 雇用均等 家事炊事
- 今はパートに家事 育児フルタイム(正社員)で働けと言われるが今でもすでにフルタイム労働
- ケーキ入刀だけじゃない 子育ても 家事も仕事も 夫婦(ふたり)の共同作業