

えがおが いちばん!!



ふくま かな
福間 加菜ちゃん (5か月)
「いないいないばあが大好きです！」

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

～主食の摂取量足りていますか?～

「何をどれだけ」食べたらいいのかを理解して、
自分の適量を考えよう!

食事バランスガイドには、1日に必要な主食(炭水化物)の摂取目安量が示されています。1日分の主食の適量は、性別、年齢などによって異なります。

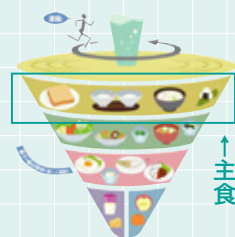
◎身体活動量が「ふつう(座り仕事を中心に、軽い運動や散歩などをする人)」の場合

男性	12～69歳	6～8つ/1日
	70歳以上	5～7つ/1日
女性	12～69歳	5～7つ/1日
	70歳以上	4～5つ/1日

※1つ分の目安は、ごはんなら100g(おにぎり1個程度)、食パンなら1枚となります。

主食はとても大切なエネルギー源ですが、ダイエットなどによって摂取量が不足している人が増えています。主食が不足すると、エネルギーを蓄えようとして太りやすい体質になったり、思考力が低下して仕事や勉強の率が下がったりします。

また、過剰摂取も体に悪影響をおよぼしますので、摂りすぎも注意が必要です。自分に必要な量を摂取するよう心がけましょう。



《食事バランスガイド》

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

女と男の行詩

女と男の一行詩では、男性が家事・育児に参加することをテーマにした作品が多く見られます。第14回女と男の一行詩の最優秀賞を受賞した奈良県宇陀市の渡辺勇三さんの作品もその一つです。先日、ラジオ放送のインタビューで、渡辺さんが作品に込めた想いを語られました。

受賞作「パパとママ 立つ位置 変えて 苦楽知る」は、孫の誕生をきっかけに育児に参加して感じたことを率直に詠ったもので、男性の家事・育児への協力が少子化の解消につながり、あらゆる場面への女性の参画が社会をより良くしていくのではないかと、いう想いや、女性へのエールの気持ちも込めているとのことでした。

- 交代で楽しくこなす主婦と主夫
- 子育てをスルーした罪ほろぼしに 発揮しますよ 育じいパワー
- 男(ひと)にはプラス家事育児 女(ひと)にはプラス社会参画
- 妻の「おいしい」の一言で つい言ってしまった 「明日もまかせろ！」