

えがおが いちばん!!

森本 もりもと

拓海 たくみ

くん (5か月)
「たたくん だくすき」



長井 ながい ゆうき

佑樹 ゆうき くん (3歳)

「笑顔で元気に育ってね！」

お子さんの写真を募集しています!


★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 元気いっぱい★ 食育くらぶ



冬が旬の野菜を積極的に選んでいますか?

ねたろう「食育」サイクルの 

“ねらいは地場産!健康的に食べ物を選ぼう”

近年では、温室栽培などの技術が発達し、多くの野菜が季節に関係なく店頭に並ぶようになりました。そのため、旬の食材がわからず、食べる時に季節を感じない子どもたちが増えているようです。旬の野菜は、新鮮で味が良いだけでなく、栄養価も高く、収穫量が増えるために価格も安くなります。特に、冬が旬の野菜は糖分が多く体が温まりやすいため、風邪予防にもなります。

旬の野菜を積極的に選び、季節を感じながら家族そろって食卓を囲みましょう。

効果的な取り方

- ◆ 野菜に含まれる栄養素には、ビタミンやカリウムなど水に溶けやすいものが含まれています。寒い季節は、鍋や味噌汁など煮汁までいただく料理することで栄養成分を逃さず摂ることができ、体も温まります。
- ◆ 大根やかぶの葉、にんじんの皮などにも栄養がたくさん含まれています。食材を丸ごと料理に使いましょう。



【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

ひとひと 女と男の行詩

男女が協力して、お互いの視点をいかしながら、性別に関わりなく興味のある仕事にチャレンジできる職場は、働きやすく、活き活きとした職場といえるでしょう。仕事に対する夫婦や家族の助け合い、上司や同僚の理解・支援による人間関係の良さ、また、職場での多様性の尊重がうたわれている一行詩からは、そういった良き職場の情景が浮かんできます。また、そのような職場を願う詩もあります。

一人ひとりが興味のある仕事にチャレンジでき、責任を共有しながら、個性や能力を発揮できる職場を実現していきましょう。

- 男女 それぞれ 持場あり 活かして使えば 効果2倍に
- あら失礼 出世レースに私も参加 やっと立てたわ スタートライン
- 昼食後 男子社員がいつせいに 弁当箱洗い 歯みがき開始
- 「イクメン」も 「弁当男子」も 当り前 そしたら 私も働ける
- 家事育児・仕事も男女で ワークシェア