

# えがおが いちばん!!



こうち ももか  
河内 桃華ちゃん (2歳)  
「我が家の太陽です♥」

## 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

～食べ物を選ぶ～

## ねたろう「食育」サイクルの

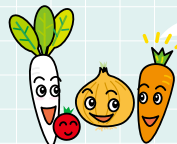
“ねらいは地場産!健康的に食べ物を選ぼう”

「国民健康・栄養調査」をご存じですか?これは、国民の身体の状況、栄養摂取量や生活習慣の状況を明らかにするため、毎年国が実施している調査です。平成23年度の調査結果から、生活習慣病の予防に欠かせない野菜類(ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む)と果物類(ビタミンCやカリウムを多く含む)の成人における摂取状況を紹介します。

	一日の平均摂取量		一日の目標摂取量
	平成13年度	平成23年度	
野菜類	295.8g	277.4g	350g
果物類	132.3g	110.3g	200g

10年前(平成13年度)と比較すると、野菜類、果物類とも摂取量は減少しており、特に20～40歳代の摂取量が少ないという結果でした。一方、肉類の摂取量はどの世代も増加しています。

野菜類や果物類の目標摂取量を意識して、過不足ない食生活を実践しましょう。



野菜料理は小鉢一皿で約70gになります。毎日プラス一皿を目標にしましょう。



【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

# 女と男の行詩

普段何気なく使う言葉や態度が、男女のどちらかを中心とするようなものや、男女の役割を決めつけるようなものになっていませんか。

例えば、男女の主従関係があるようなものであったり、性別により職業や役割を限定するようなもの、また、女性の場合に多くみられる性別・年齢・容姿などを強調するようなものなどがあげられます。今までの慣例や固定的な見方により、無意識にそのような言葉や態度を使ってしまうことがあります。

固定的な観念や見方にとらわれることなく、男女の対等な関係を意識しながら、一つ一つの言葉の持つ意味への配慮を忘れないことも大切です。

○「男らしく」「女らしく」もいいけれど「自分らしく」が一番だよね!

○電車を運転する女がいて園児を遊ばす男がいる

やりたい仕事を選べる明るい社会

○きょうだいは「兄弟」って書くんだね  
なら女はどこに行ったのだろう

○イクメンなんて呼ばないで

俺はこれが普通なの