

えがおがいちばん!!

かわむら

「明るく元気に育ってね!」
葵ちゃん(4か月)



ながおか

「笑顔いっぱい元気に育ってね!」
大翔くん(6か月)



★問い合わせ・申込先★
〒756-8601 山陽小野田市役所総務課(☎82・1148)
小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!



ねたろう君の食育くらぶ

元気いっぱい★



1日の始まりは「朝食」から!!

市が昨年度行った調査では、毎日朝食を食べる人の割合は、20～30代が最も悪くなっています。主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日摂ることは、肥満を予防し、不足しがちな野菜を摂るためにも大切なことです。朝はとかく忙しいものですが、バランスのよい朝食作りにチャレンジしてみましょう。

手軽に「朝食」を準備するポイント!



① 下ごしらえは夕食の支度時に!

- ・お味噌汁…食材を切り、ダシをとって冷蔵庫で保存。朝は火にかけ、味噌を入れるだけ。
- ・おひたしなど…ほうれん草などの野菜を茹でて保存。



② 常備菜(作り置き料理)の活用!

- ・きんぴら、ひじきの煮物など…容器に入れて冷蔵庫に保存。朝は容器から取り出して温めるだけ。

③ 一品でもバランスのとれたメニューを!

- ・簡単ピザトースト…チーズ、ハム、トマトを乗せて焼けばできあがり。
- ・簡単どんぶり…ちりめん、納豆、オクラ、山芋をごはんにかければできあがり。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

男女共同参画宣言都市

女と男の行詩

今月から、第16回応募作品を紹介します。
本市では、男女共同参画社会基本法が制定された平成11年から、男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動の一環として、「女と男の行詩」の募集を行っており、今回は、全国から3,266篇の応募がありました。
「男女共同参画社会づくり」という大きなテーマの中で、様々な視点や立場で詠まれた作品を紹介していきます。

○「ありがとう」

夫婦で掛け合う愛言葉

そこから始まる思いやり

○たし算がかけ算になる 男女の和

○夫言う

「時短勤務をしないか?」と

わが子の育児 二人でしたい

○だれにでも

明るく笑顔で ありがとう

そういう人に 私はなりたい

これらの作品は、第16回「女と男の行詩」の冊子に収録され、1冊200円で人権・男女共同参画室および仮設山陽総合事務所で販売しています。

