

えがおがいちばん!!

石田 凜太郎くん (3歳)

「我が家のイケメン王子!!」



石田 颯志くん (1歳)

「優しく元気に大きくなあれ!」



★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★



あなたは大丈夫? 糖質の摂り方

糖質(穀類・果物・砂糖などに多く含まれる)は身体のエネルギー源となる必要な栄養ですが、摂りすぎると肥満や糖尿病、不足すると痩せすぎや疲労感の原因になります。正しい糖質の摂り方を知ることが大切です。

正しく糖質を摂りましょう



①穀類 糖質制限でダイエット?

ご飯などの主食を抜いた食事法は、極端に糖質が制限され、たんぱく質や脂質との栄養バランスが崩れ、生活習慣病に繋がります。ご飯は、血糖値の上昇も緩やかなので、適量に摂りましょう。

②果物 1日の目安量は?

果物はビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。1日200gを目安に摂りましょう。
 <200gの目安>
 みかん2個, バナナ2本, りんご1個



③砂糖 意外に多い清涼飲料水の糖分

清涼飲料水を大量に飲み、血糖値が急激に上昇する「ペットボトル症候群」が増えています。糖分を控え、水やお茶でこまめに水分補給しましょう。

【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

「デートDV」とは、交際の男女間で起こる暴力のことです。暴力には身体的、精神的、性的、経済的なもの等があり、これらを使って一方が他方を自分の思い通りにしようとするもので、本質は「DV」と同じです。

暴力は決して許されるものではありません。誰もが「暴力を許さない」「自分のことを大切にする」「自分同様に相手のことも大切にする」意識を持つことが大切です。

「DV」や「デートDV」でお悩みの人は、一人で悩まず、身近な相談窓口(人権・男女共同参画室 ☎82・1137)までご相談ください。

- 読んでみる男女と書いてにんげんと
- 「らしき」とか「だから」の言葉
切り捨てる
- 交わす視線はちがつても
同じ視線でかんがえる
- 共に生き限定しない社会の輪
- 認め合い心通じて楽になる