

えがおがいちばん!!

竹島

雛乃ちゃん(4歳)

「立派なお姉ちゃん!」



竹島

玲也くん(2歳)

「姉ちゃんとバイクンマン乗ったよ☆」



★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

元気いっぱい★



脂質と上手に付き合しましょう!

脂質はわたしたちの体にとって不可欠な栄養素ですが、過剰に摂取すると肥満などの生活習慣病に繋がります。脂質を上手に取り入れて健康な毎日を過ごしましょう。



あなたは知ってる? 脂質クイズ

問1 豚肉の部位で脂肪量が多い順は?
 ・ヒレ ・バラ ・もも ・ロース

問2 調理法で油の含有量が多い順は?
 ・ソテー ・天ぷら ・フライ ・唐揚げ

◎問1の答え

バラ > ロース > もも > ヒレ
 60gの豚肉の場合、バラ 20.8g, ロース 11.5g, もも 3.6g, ヒレ 1.1gの脂肪量があります。

◎問2の答え

フライ > 天ぷら > 唐揚げ > ソテー
 同じ食材を使っても、料理方法で油の含有量はかなりの差があります。
 ※素材や調理方法を考えて、油脂の摂りすぎに注意しましょう。

余分なあぶらを摂らない工夫

- ◆茹でて炒める, 肉の脂身をカットする, 揚げ物の衣を薄くする, 網焼きにする
- ◆ノンオイルドレッシングやポン酢などを使う
- ◆テフロン加工のフライパンを使う

【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

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」とは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、主な意味は、全てのカップルと個人が「自分の子を持つか・持たないか」「出産間隔はどれくらいにするか」「出産する時期はいつにするか」を自由にかつ、責任を持って、自己決定ができる権利です。これは大事な人権のひとつで、「さんようおのだ男女共同参画プラン」の中にも掲げています。

男女がそれぞれ異なる身体的特質を十分理解しあつた上で、互いの人権を尊重し認め合いながら、相手に対する思いやりを持ち、家庭からの「男女平等」「対等関係」をより進めていきましょう。

- ほしいのは男女差別のない社会
- 子育てにパパも応える
会社も応える
- 変でしよう男と女の賃金格差
差別無くしてみんな笑顔
- 共働き仕事も家事も子育ても