

おいしく・楽しく・すこやかに
食育支援室です！

「夏を乗りきる食生活」

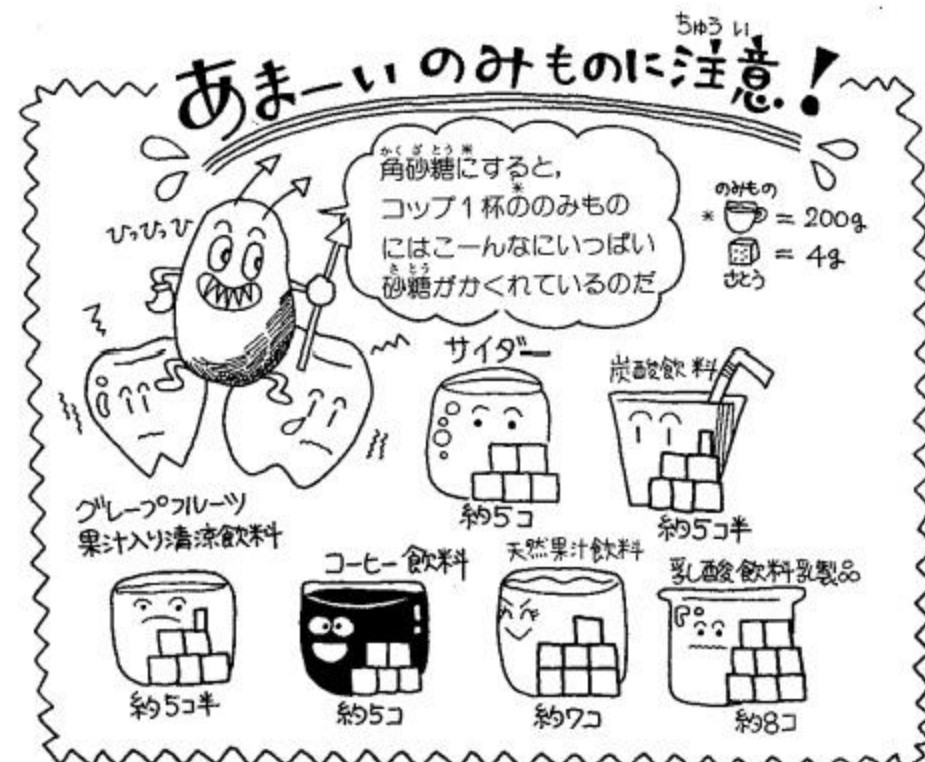
・意外に多い清涼飲料水（ジュース）の糖分
暑いからといって、毎日冷たい清涼飲料水（ジュース）やスポーツ飲料ばかり飲んでいませんか？冷たいとあまり甘さを感じませんが、清涼飲料水の種類によっては、350ml一缶あたり、角砂糖にすると約5～10個の糖分を含んでいるものもあります。

糖分を摂り過ぎると、虫歯や肥満の原因になったり、のどの渇きを潤すつもりが、逆にからだのだるくなったりすることがあります。夏の水分補給には、糖分を含まない水や、麦茶などをおすすめします。また、清涼飲料水だけでなく、ビールを飲みすぎたり、冷たいものばかりでは胃腸の働きが弱まり夏バテの原因にもなります。

・夏バテ予防の食事のポイント

夏は、汗をかくことによって大量のエネルギーを消費します。あっさりしたそうめんや、そばなどばかり食べているのは、栄養のバランスが崩れてしまいます。

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちてしまいますが、食欲がないときでも、肉・魚・豆腐・卵・野菜・海草など、いろいろな食品を少しずつでも食べましょう。香辛料や、香りの野菜などを上手に献立に取り入れたり、酢など酸味を使うと食がすすみます。3食をきちんと摂り、暑い夏を乗り切りましょう！



8月	
月 / Mon	火 / Tue
7/30	31
6	7 のびのび行事 のびのび 10:00～ 健康講座 西伯病院 13:30～
13	14
20	21 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00
法勝寺中学校始業式	ひよママデー のびのび 10:00～
27	28

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
人権・行政相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 13:00～13:30	すみれ保育園夏祭り すみれ保育園 18:15～19:30		
8/1	2	3	4	5
専門相談 しあわせ 9:00～12:00	あいあい すみれ保育園 9:30～11:00	人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00 かきっこCLUB にじいるポケット いこい荘9:30～		
8	9	10	11	12
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00			緑水湖花火大会 緑水湖周辺 20:00～	
15	16	17	18	19
人権セミナー 19:30～21:00 なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 13:00～14:00	かきっこCLUB いこい荘 9:30～		
22	23	24	25	26
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 会見小学校始業式 西伯小学校始業式	3歳児健康診査 すこやか 9:00～10:00	南部中学校始業式 会見第二小学校始業式		
29	30	31	9/1	2

☒・・・町立図書館休館日、☑・・・総合福祉センターしあわせ休館日

国民健康保険税 第2期
固定資産税 第2期

7月の税金は

わたくしたちの町
7月1日現在(前月比)

新吉村 利仁雄 68歳 倭西
新吉村 利仁雄 75歳 倭西

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

人口12,249(12)人 世帯数3,952(11)戸
男 5,758(-11)人 女 6,491(-1)人

人の動き 6月届出分(敬称略)

お誕生おめでとう

岡吉池小に赤前内須天秦は吉頼嶋吉
田留本谷井田田山野の 持田田持氏
博一 敦利邦定 静晴幸晶 義名
志美 彊美幸 郎 夫子之子之夫薫修正
76 78 72 75 76 79 88 87 62 82 87 86 55 64 年
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 齡
高東天福朝 円馬 下田朝法田住
姫町萬頼金 山場 境中住金寺住所
松竹瀧吉北
原本山原尾氏
詩緑藍桃龍名
乃来人と香哉
智範智勝理慶浩道佳裕 保護者
子人美矢香大美郎菜貴
武阿鴨西福住
信賀部西成所

いぬい福を祈ります