



げんき 集まれ!元気ッズ!!

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。



なかしまひいろ
中島緋彩ちゃん (5か月)
子守唄に合わせて、一緒に歌ってくれる緋彩ちゃん♪
にっこり笑顔に癒されています☆



はまぐちいおり
濱口伊織くん (4か月)
毎日元気いっぱい! 手でおもちゃを掴んだり、大きな声を出したり、どんどんできることが増えています! これからもすすく元気になってね♡



の い み れ
野井美来ちゃん (9か月)
初の女の子の孫の美来ちゃん
ズリバイで家の中、行ったり来たり
美来ちゃんの笑顔が、婆の活力です。



きはらりく
木原理玖くん (1歳4か月)
お父さんとお母さんはいつも笑顔に癒されています!
これからもスクスクと元気に成長してね♡

★元気なお子さんの写真募集中★ 市内在住の5歳くらいまでのお子さんの写真を募集しています。
申 お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・お住まいの町名・電話番号・コメントを明記して、写真を直接またはEメールで協働推進課秘書広報係(Eメール info@city.chiryu.lg.jp)へ。
Eメールで応募の際は、必ず件名に「集まれ!元気ッズ!!応募」と入力してください。



★かっきーの健康づくり 応援コーナー★

健康づくり
応援キャラクター「かっきー」

シリーズ51.

問 保健センター(☎82-8211)

朝食に野菜を食べよう!

毎月19日は「食育の日」
毎年 6月は「食育月間」です。

朝食は脳の働きを活性化させ、1日元気に活動するために必要な食事です。朝食抜きが習慣になると、基礎代謝量(生きていくために必要な最小のエネルギー代謝量)が減少し、脂肪分解量の低下を招き、肥満や糖尿病、高血圧、心臓病になりやすくなります。まずは何でもよいので「朝食を食べる」習慣をつけましょう!
また朝食を摂ることにあわせて、栄養バランスのとれた食事が摂れるよう、不足気味な野菜を摂るためにも、朝食に野菜を食べることを意識していきましょう。

忙しい朝に、野菜料理は大変...という人は多いと思います。
そんな時は、事前にちょっと準備しておけば手軽にとれますよ!

例えばこんな工夫を...



★そのまま食べられる野菜・果物
ミニトマト、カット済野菜、冷凍野菜、みかん、バナナなど、そのまますぐに食べられる野菜・果物を用意しておく

★前日の夕食のついでに...
・にんじん、きゅうり、大根、セロリなどスティック状にカットして冷蔵庫へ保存しておく
・日持ちするマリネや漬物などの作り置きのおかずを用意しておく

