

目次

CONTENTS

- チームちくしの
- 03 原田ミニバスケットボールクラブ
- 04 平成30年度 予算
- 10 市役所からのお知らせ
- 14 生涯学習情報「もやい」
- 16 ちくしのクリップ
- 17 お知らせコーナー



今号の表紙

市内平等寺に自生するエヒメアヤメです。県の稀少野生生物の一つで、平等寺のエヒメアヤメは市の天然記念物に指定しています。

平等寺に住む子どもたちを中心とした「平等寺エヒメアヤメ保存会」が40年以上にわたって草刈りや観察記録の作成をするなど、保存育成に努めています。

主食	主菜	副菜
		
毎食1杯	1日分	1日5皿
両手で包むことができる大きさ	両手に薄く乗る量	手のひらの大きさ

てみましょう。

皆さんが普段食べている食事の量と比べて

た量を手を使って量る方法です。

何をどれくらい食べてよいか、自分に合った

量を手を使って量る方法です。

食事を量を知ることができる「手ばかり食事法」を紹介し

ます。手ばかり食事法は、

何をどれくらい食べてよいか、自分に合った

量を手を使って量る方法です。

食事を量を知ることができる「手ばかり食事法」を紹介し

ます。手ばかり食事法は、

何をどれくらい食べてよいか、自分に合った

量を手を使って量る方法です。

食事を量を知ることができる「手ばかり食事法」を紹介し

○おすすめ！手ばかり食事法のチラシは市ホームページをご覧ください。
市ホームページ→分類から探す(健康・子育て・福祉)→健康情報

