

私たちの体に必要な栄養素は毎日過不足なくとるよう心がけることが大切です。

このためには、次の6つの食品群をもれなく組み合わせて食べることが食品のとり方のめやすとなります。

①魚、肉、卵、大豆製品（主に良質たん白質の供給源）

②牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚（主にカルシウムの供給源）

③緑黄色野菜（主にカロチンの供給源）

④その他の野菜、果物（主にビタミンCとミネラル



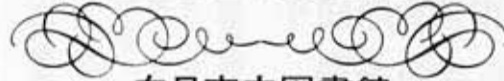
1日30食品を目標に

これを毎日の献立の中で材料をどのように組み合わせるとよいかを示したのが「1日30食品を目標に」ということです。その30食品の数え方は、原材料食品の1つ1つを

と数えますが、手づくりでひき肉、玉ねぎ、卵、食パン、牛乳で作ったものは5種類と数えます。ただし、同じ食品は1日に何回食べても1種類で数多くとるよう心がけましょう。



新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷ フロッピーディスクのおはなし 大石完一編 日本規格協会
- ▷ 国際派感覚が身につく本 板垣元著 大和出版 一種の人間学・野暮の仕事術
- ▷ 「明治」という国家 司馬遼太郎著 日本放送出版協会
- ▷ 子育てトーク FM東京編 文化出版局
- ▷ 歴史をつくった科学者たち 西尾成子他訳 丸善
- ▷ 長寿と健康への挑戦 —21世紀の養生訓— 柴田博著
- ▷ 先端技術キーワード辞典 成美堂出版

- ▷ 「靴」はきかえてみませんか 古藤高良著 同文書院 一足と歩きにこだわる人へ
- ▷ すぐ役立つ山の絵の描き方 山里寿男著 一スケッチから油絵まで 東京新聞出版局
- ▷ 私の昭和映画史 廣澤榮著 岩波書店
- ▷ 犬と戦友 伊藤桂一著 講談社
- ▷ あのホブラの上が空 三浦綾子著 講談社

児童向け図書

- 紙しばいがたくさん入りました
 - ▷ おはなしチャチャチャ 全7巻
 - ▷ まほうのくにへようこそ 全6巻
 - ▷ おばけだそー 全6巻
 - ▷ 民話と名作シリーズ 全6巻
 - ▷ ユーモアひろば 全6巻
 - ▷ ほんとうにあった動物の話 全6巻
 - ▷ むかしばなし 全15巻
- お問い合わせ■ 図書館室931-1181

12月の納付案内

税務課・保険年金課

- ◎固定資産税・都市計画税…平成元年度第3期分 (納期限…平成元年12月28日)
- ◎国民健康保険料…平成元年度第7期分 (納期限…平成2年1月4日)
- ◎国民年金保険料…平成元年12月分 (納期限…平成2年1月4日)

最寄りの取扱金融機関、又は市役所会計課窓口(12月28日まで取り扱い)へ納期限までにお納めください。取扱金融機関の本・支店、出張所を問わず取り扱っています。

▷ 還付金の通知(国民年金保険料を除く) 還付金の通知があった場合は、至急に会計課まで通知書と印鑑を持ってお越しください。なお、都合によりお越しになれない方は、口座振込をしますので、同封のがきに必要事項を記入のうえ、押印し送付してください。

Hello X'mas クリスマス おはなし会

図書館では、恒例のおはなし会を開きます。今回のおはなしは、クリスマスにちなんだものを含めて、お贈りします。

日時 12月21日(木): 低学年(4歳~小学2年生)
22日(金): 高学年(小学3年~6年生)

内容 ストーリーテリング、紙しばい、絵本によるおはなし、ブックトーク
定員 低学年の部 100名 高学年の部 70名
受付 1階カウンターで整理券を発行。
定員に達し次第締め切ります。

■お問い合わせ■ 図書館室931-1181

12月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1 (金)	第6回小創立10周年記念式典 午前8時50分~ 第6回小 平成元年向日市議会第4回定例会 午前10時~ 議場 巡回無料法律相談 午後1時~3時 市民相談室		9 (土)		
2 (土)	トレーニング講習会受講受付中 ▶日時 12月20日(水) 午後7時~9時		10 (日)	日曜談話会(向日市域の古地図) 午後2時~4時 文化資料館	
3 (日)	▶場所 市民体育館 ▶対象 市民または市内に通勤(学)している人(18歳以上)		11 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分 発達相談 午前10時~午後3時 健康相談 午後1時30分~3時30分
4 (月)	▶受講料 1,000円 ▶定員 30名(先着順) ▶申込み 12月4日(日)午前9時~受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。(電話申込み不可)	腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分 家族計画相談 午後1時30分~3時30分	12 (火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館 特設人権(法律)相談 午前10時~午後3時 市民会館	発達相談 午前10時~11時30分 三種混合予防接種 午後2時~3時30分
5 (火)		離乳教室 午前9時30分~11時 1歳半健診 午後1時15分~2時45分	13 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室 人権週間記念講演 吉田賢作氏 午後1時30分~ 文化資料館	1歳半健診 午後1時15分~2時45分 ツベルクリン反応 午後2時~3時30分
6 (水)	人権週間街頭啓発 午前11時~ ニチイ前 消費生活相談 午後1時30分~3時30分 上植野コミュニティセンター	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 ミニ栄養教室 午前10時~午後1時 三種混合予防接種 午後2時~3時30分	14 (木)		健康体操 午前9時30分~11時30分 インフルエンザ予防接種 午後2時~3時30分
7 (木)		あそびの広場 午前9時30分~11時 健康体操 午前9時30分~11時30分 ことばの相談 午後1時30分~3時30分	15 (金)		母親教室 午後1時30分~4時 BCG接種 午後2時~3時30分
8 (金)		母親教室 午後1時30分~4時	16 (土)	市長と話す日 午前10時~正午 市民相談室	