

栄養学からのアドバイス

あなたの食事のバランスは大丈夫?

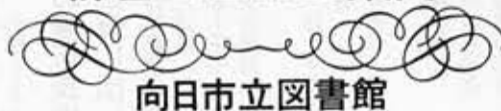
6つの基礎食品をこ存じですか。各栄養素を、バランスよく摂取するためには、次の6つの食品群を上手に組み合わせることです。
①魚、肉、卵、大豆製品
②毎日、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
③毎日、淡色野菜(大根、玉ねぎ、キャベツなど)
④毎日、ごはんやパンなど
⑤毎日、ごはんやパンなど
⑥毎日、植物性の油を使用

成人の1人1日当たりの目安量

Table with 6 columns (群1-群6) and 2 rows of food items and their recommended daily intake amounts.

異なるために、何をどのくらい食べれば良いかと数量で示すのは難しいことですが、一応の目安として「成人の1人1日当たりの摂取目安量」を参考にしてください。

新着図書のご案内



向日市立図書館

- 一般成人向け図書
▷世紀末の美神たち 高階秀爾著 集英社
▷男の自惚れ鏡 出石尚三著 河出書房新社
▷歯と口の病気 読売新聞社
▷40歳からの最新健康情報
▷電子レンジ「こつ」の科学 肥後温子著 柴田書店
▷使い方の疑問に答える
▷らくらく離乳食ブック 越藤百々子著 大和書房
▷手早く愛情ゆたかに作る秘訣
▷Open your mouth 河野通雄著 ビクター音楽産業

- 一日常の発声訓練法
▷ボビー・ジョーンズ ゴルフの基本 本谷準訳 ベースボールマガジン社
▷日本方言大辞典 上・下・別巻 小学館
▷天涯の花 澤田ふじ子著 中央公論社
▷小説・未生庵一雨
▷深夜の巡航 辻井喬著 新潮社
児童向け図書
▷楽器のかがく・音のしくみ 繁下和雄著 岩崎書店
▷カラオケの洞窟 荒木博之編 小峰書店
▷フィリピンの昔ばなし
▷よもぎだんご さとうわきこ作 福音館書店
▷みるなのくら おざわとしお再話 赤羽末吉画 福音館書店
▷月夜のみみずく ジュイン・ヨーレン作 工藤直子訳 ジョン・ショーエンヘル画 偕成社

7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2期分
◎国民健康保険料…平成元年度第2期分
◎国民年金保険料…平成元年7月分
もよりの取扱金融機関又は市役所会計課窓口へ納期限(7月31日)までにお納めください。

サービス業基本調査及び事務所統計調査

にご協力を!!



総務庁では、7月1日現在でサービス業基本調査と事務所統計調査(変動状況に関する調査)を実施します。サービス業基本調査はサービス業事業所の事業活動の実態を調査し、事務所統計調査(変動状況に関する調査)は、事業所の新設・廃業などの異動状況を調査します。

7月のカレンダー

Calendar table for July with columns for date, administrative information, health center information, and a detailed section for emergency services on weekends.