

いどうとしょうかんじゆんかいについていよいよ 移動図書館巡回日程表

【移動図書館 TEL 432-2166】

停車時間 1時間(有功東ニュータウン中央公園・東山東小学校・三葛団地は50分間)

※悪天候(警報発令)・車両検査などの場合は休みます。

曜日	停車場所	停車時刻	10月	11月
にち日	有功東ニュータウン中央公園	2:00 ~ 2:50		
	川永団地	3:20 ~ 4:20	6	3
	太田第一公園	2:00 ~ 3:00	20	17
	中之島公園	3:20 ~ 4:20		
	ファミリーマート内原店前	2:00 ~ 3:00		
	高津公園	3:20 ~ 4:20	13	10
げつ月	塩屋ポンプ場	2:00 ~ 3:00	27	
	杭ノ瀬北公園	3:20 ~ 4:20		
	鳴滝小学校	3:20 ~ 4:20	7	—
	芦原児童館	3:20 ~ 4:20	21	
	八幡台小学校	3:20 ~ 4:20	28	11
か火	宮北小学校	3:20 ~ 4:20	28	11
	宮小学校	3:20 ~ 4:20	8	5
	四箇郷小学校	3:20 ~ 4:20	15	12
	和歌浦小学校	3:20 ~ 4:20	1	29
すい水	山口小学校	2:00 ~ 3:00		
	紀伊小学校	3:20 ~ 4:20	9	6
	湊小学校	2:00 ~ 3:00	23	
	貴志小学校	3:20 ~ 4:20		
	有功小学校	1:50 ~ 2:50	2	
	木本小学校	3:20 ~ 4:20		
	小倉小学校	2:00 ~ 3:00	16	13
もく木	東山東小学校	3:30 ~ 4:20	30	
	宮前小学校	3:20 ~ 4:20	10	7
	三田小学校	3:20 ~ 4:20	24	
	四箇郷北小学校	3:20 ~ 4:20	3	14
ど土	西和佐小学校	2:00 ~ 3:00	17	
	加太支所	2:00 ~ 3:00	12	9
	つつしが丘わんぱく4番児童遊園	3:20 ~ 4:20		
	西脇小学校	2:00 ~ 3:00	26	—
	ふじと台パルテノン公園西	2:00 ~ 3:00		
	島橋公園	3:20 ~ 4:20	5	2
と	県営住宅三葛団地	2:00 ~ 2:50	19	16
	本渡児童館	3:20 ~ 4:20		

しっかり食べて 丈夫な体を作ろう!

正しい食事の
取り方を学ぼう

皆さんの食事栄養バランスはどうか?
好き嫌いせず食べていますか?
正しい食事の取り方を「食事バランスガイド」
を使って紹介します。
この機会に自分の食事の取り方を見直してみ
ましょう!

食事バランスガイドを知っていますか? バランスのよい食事はどのようなものなのか、一日に「何を」「どれだけ」食べたいのかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見てください。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスの取れた食事になります。

～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

1日分 2000 ~ 2400kcalの場合

- 主食 (主食)**: 炭水化物の多いもので体を動かすエネルギーのもとになります。
 - ごはん小1杯 ...1つ分
 - ごはん中1杯 ...1.5つ分
 - 食パン1枚 ...1つ分
 - うどん1杯 ...2つ分
- 副菜 (副菜)**: 野菜やきのこなど体の調子を整えるものが含まれています。
 - 野菜サラダ ...1つ分
 - ほうれん草のおひたし ...1つ分
 - ひじき煮 ...1つ分
 - 野菜炒め ...2つ分
 - 筑前煮 ...2つ分
- 主菜 (主菜)**: 魚、肉、豆腐など、体を作るものになります。
 - マグロの刺身 ...1つ分
 - 鶏のから揚げ ...3つ分
 - 煮魚 ...2つ分
 - ハンバーグ ...3つ分
- 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)**: チーズ、ヨーグルト、牛乳
 - チーズ ...1つ分
 - ヨーグルト ...1つ分
 - 牛乳 ...2つ分
- 果物 (果物)**: みかん、かき、いちご、もも
 - みかん ...1つ分
 - かき ...1つ分
 - いちご ...1つ分
 - もも ...1つ分

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

1日分の食事を書きだしてみよう!

1日の適量※	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝ごはん					
昼ごはん					
夕ごはん					
おやつ					
1日の合計					

※ [自分の適量は?]

<p>6歳～9歳男の子・6歳～11歳女の子</p> <p>1400～2000 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食 4～5つ 副菜 5～6つ 主菜 3～4つ 牛乳・乳製品 2～3つ 果物 2つ 	<p>10歳～11歳男の子</p> <p>2000～2400 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食 5～7つ 副菜 5～6つ 主菜 3～5つ 牛乳・乳製品 2～3つ 果物 2つ 	<p>身体活動量が普通以上の12歳男の子</p> <p>2400～3000 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食 6～8つ 副菜 6～7つ 主菜 4～6つ 牛乳・乳製品 2～4つ 果物 2～3つ
--	--	---

※身体活動量が普通以上とは…休み時間はしっかり遊んだり、たくさん歩いたり走ったりしている人のこと

あさ朝ごはんはとくに大切!

毎日朝ごはんを食べる人と食べない人では、食べる人のほうが学力も体力も高い傾向にあります。朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー! きちんと食べて元気に一日をスタートさせましょう!

朝ごはんってどうして大切なの?

- 🍞 ごはんやパンに含まれる炭水化物がエネルギー源となり、脳を活発に働かせます!
 - ☀️ 朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に運動ができます!
 - 🕒 一日3食規則正しく食べることで、元気な体を作ることができます!
- 朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚め、うんちが出やすくなり、おなかの調子を整えます!