

ページ

だけの方、お子さんのス
話を募集しています！
課まで。

なかむら ゆうせい
中村 悠聖くん（郷田1）

☆平成16年9月9日生まれ。
直樹さん、香さんのお子さん。



お姉ちゃん大好きのちょっと泣き虫さんで
すが、外で元気いっぱいあそぶのが大好き
な男の子です。

就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。

きたはら あやの
北原 綾乃ちゃん
（長地片間町1）

☆平成16年9月21日生まれ。
文雄さん、志保さんのお子さん。



元気いっぱい！！1才6ヶ月です。食べる
こと大～好き！お外大～好き！犬大好き！
いつも男の子に間違えられちゃうけど、パ
パ似のかわゆい女の子です！！

わが家の アイドル

No.183

食生活の トピックス

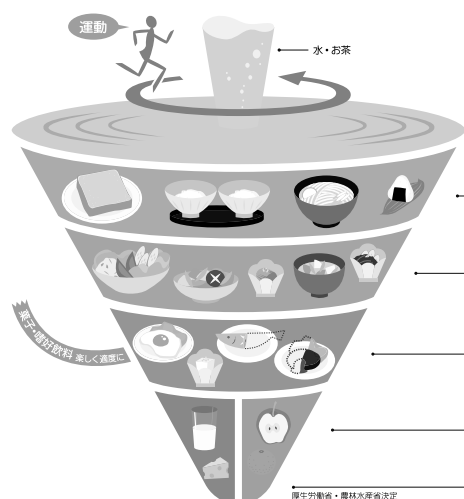
Vol.60

バランスを考えて食べましょう！

「食事バランスガイド」とは、健康のために良い食生活をおくるには
“何をどれくらい食べればよいのか”という望ましい食事の組み合わせ
方がひと目でわかるようにイラストで表したものです。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

5.7 主食（ごはん、パン、麺）
ごはん（中盛り）だったら4杯程度

5.6 副菜（野菜、きのこ、
いも、海藻類）
野菜料理5皿程度

3.5 主菜（肉、魚、卵）
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 =	ごはん（中盛り）1杯	おにぎり1個	うどん1杯	もちもち1杯	スナック菓子
1.5つ分 =	ごはん（中盛り）1杯	おにぎり1個	うどん1杯	もちもち1杯	スナック菓子
2つ分 =	ごはん（中盛り）1杯	おにぎり1個	うどん1杯	もちもち1杯	スナック菓子
1つ分 =	野菜サラダ	きんぴらごぼう	ほうろく煮	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	手羽先と豆腐	手羽先と豆腐	手羽先と豆腐
1つ分 =	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵
2つ分 =	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵
3つ分 =	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵	肉、魚、卵
1つ分 =	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品
2つ分 =	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品	牛乳、乳製品
1つ分 =	果物	果物	果物	果物	果物
2つ分 =	果物	果物	果物	果物	果物

※S.V.とはサービング（食事の提供量の単位）の略

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分にわけ、一日に必要な量をコマの形に当てはめて表しています。コマが倒れてしまわないように食べる事で、栄養バランスが保てます。毎日の食生活の参考にしてみましょう。

みんなの

みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
企画

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
企画課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

3月のはがきから

遠

くに住んでいる孫の初節句に行ってきました。久しぶりに見る孫はここにこ笑って、ポチャポチャと太っていてとても可愛かったです。子どもたちの将来が平和であるようにと願わずにはいられませんでした。

（川岸東・Mさん）

啓

蟄の日は雨になり、地中の生物は頭をひっこめたことでしょう。雪にならなくて地上の生物も有りがたいと思います。庭に出てみれば南天の木の下に福寿草が黄色を輝かせて咲いています。寒くてもやっぱり春がきたんだとみとれてしまいました。

（大栄町・Nさん）

待

ちどおしい春も、一歩一歩確実に近づいています。私も農業を少しですがやっています。今年ももうすぐ忙しい毎日がやってきます。がんばって、おいしい物を家族で食べたいと思っています。

（長地梨久保・Yさん）

待

ちに待った春です。体を動かしたくなります。自分自身の健康づくりの為に、ウォーキングを始めます。名所、旧跡の里歩きも楽しもうです。

マイペースで続けます。

（川岸中・Hさん）

▼いよいよ春ですね。出早公園では、第1回かたくり祭りが30日（日）まで開催されています。また、桜もそろそろ開花を迎えそうですね。運動を兼ねて、春の散策に出かけてみてはいかがでしょうか。

広

報おかや、毎月楽しみにしています。いろいろな勉強になりますし、忘れていたこともあるので、うれしいです。

（川岸東・Tさん）

□

マネットの水中運動に参加して6年目になります。

家で仕事をしていると運動不足やストレスがたまりますが、水中運動をすることでストレス解消になります。

（堀ノ内・Oさん）

あつまれ！なかまたち

岡谷三脚クラブ

写真に魅せられて



岡谷公民館活動の成人学校で学び、昭和41年に岡谷三脚クラブを結成。以来40年間、規約、会則もなく会員相互の「和」をモットーに講師の鈴木峰映先生の指導の元、春と秋に撮影会を行い、親睦を深めるとともに、四季を通して身近な所から野に山へと感性の向くままシャッターを押して、撮影技術の向上に努めています。

長野県写真連盟および諏訪写真連盟に加入し、各種コンテストに入賞、入選して、個展を開催した会員もいます。

ロマネットで、年に2回作品を展示しています。また、岡谷市文化祭にも参加して、イルフプラザ・カルチャーセンターに作品を展示しますので、ぜひ立ち寄ってみてください。現在、26名の会員で活動しています。随時メンバーの募集をしていますので、お気軽に声を掛けてください。



◆代表者 園原さん ☎27-3184