

第27号
平成24年1月

西区民生委員 児童委員だより

発行 西区民生委員児童委員協議会
西区厚生部生活課内/西区福島町三丁目24番1号
☎294-6109

あなたの身近な相談相手 民生委員・児童委員

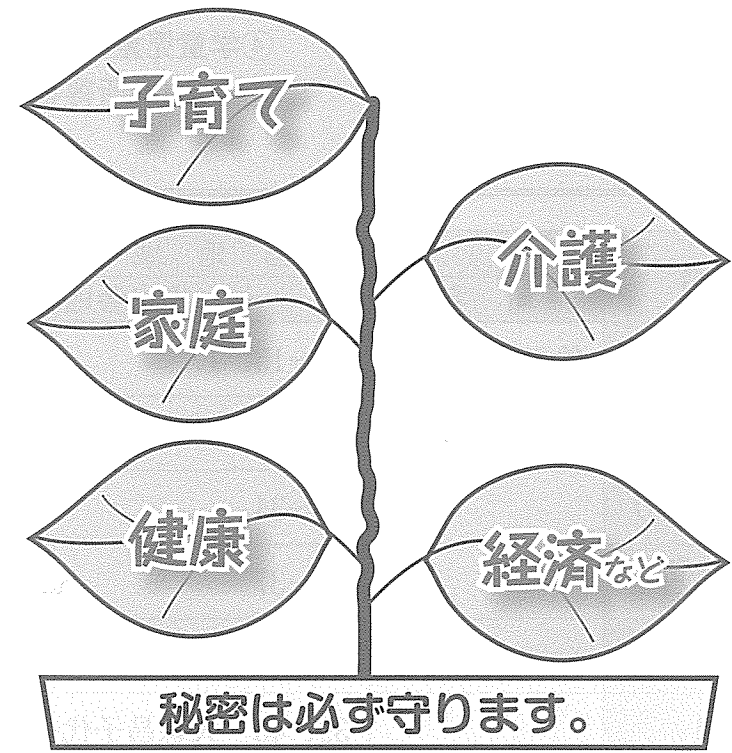


こんにちは
赤ちゃん事業

西区では2,588人(11月17日現在)
の赤ちゃんが民生委員と
小さなご対面をしました。

あなたの身近な相談相手「民生委員・児童委員」

あなたの心配ごと、
抱負事項には気軽に相談ください。

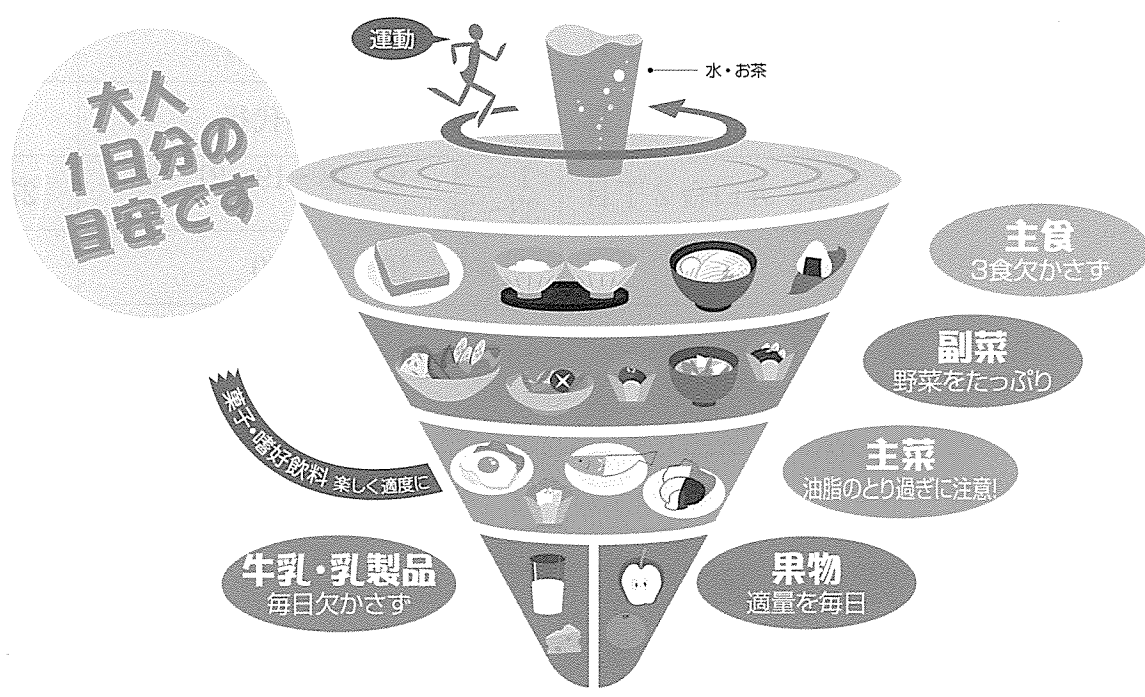


子育て
家庭
健康
介護
経済など

秘密は必ず守ります。

活用しよう！食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたいかを示したものです。形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転（運動）が必要です。食生活に欠かせない水分は、コマの軸になっています。



運動
水・お茶
主食
3食欠かさず
副菜
野菜をたっぷり
主菜
油脂のとり過ぎに注意!
果物
適量を毎日
牛乳・乳製品
毎日欠かさず
薬子・嗜好飲料
楽しく適度に

大人
1日分の
目安です