

～ スタンプをペタペタ編 ～



かぐやパンダ写真部



大きいから、丸い手でもしっかり
持てるかぐやパンダスタンプ。5種
類もあるの♪みんなにもペタペタし
てもらいたいから、お出かけする時
に持って行こうかな。

のほほん、のほほん (かぐやパンダ)

障害のある人もない人も安心して暮らせる竹原市に

vol.8 かみかみあえ【小中学校】



つくって
みてね♪



11月8日は「いい歯の日」です。身体
の健康を保ち、おいしく食べるた
めには歯と口の健康は欠かせませ
ん。しっかり噛むことで唾液が分泌
され、胃や腸での消化吸収がよくな
ります。また、脳の血管や神経が刺
激され働きが活発になり、記憶力が
アップします。そのうえ、満腹中枢
も刺激されるため、肥満予防にもつ
ながると言われています。

また、食欲の秋によく噛むことで、
料理の味をしっかりと楽しむこともで
きます。

市の学校給食では、児童生徒に「噛
む」ことを意識してもらうために、
毎月カミカミメニューを取り入れて
います。ご家庭でも噛みごたえのあ
る食品を意識的に取り入れ、家族そ
ろってよく噛んで食べる習慣をつけ
ましょう。

人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	26,832人
男	12,770人
女	14,062人
	12,639世帯
1年前	27,299人
5年前	28,924人
- 9月30日現在 -	

ティータイム

紅葉のきれいな時期になりま
した。毎年紅葉を見に行きたい
なあと思いつながりも行って
いなかったので、今年こそは山へ紅
葉狩りに出かけようと思います。
みなさんもお休みの日にきれ
いな紅葉を見に出かけてみては
どうですか。

①

食品名	分量 (4人分)	作り方	
きゅうり	1本	①きゅうりは輪切り、大根はせん 切りにして塩をふり、しんなり したら軽くしぼります。 ②にんじんはせん切りにして、 さっとゆでて冷まします。 ③茎わかめはさっと洗って細切り にし、ゆでて冷まします。 ④ちりめんじゃこはからいりします。 ⑤①②③④といりごまを調味料で 和えます。	
大根	1/10本		
にんじん	1/8本		
茎わかめ	20グラム		
ちりめんじゃこ	10グラム		
いりごま	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
酢	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		
ごま油	小さじ1		
			調味料

市政発展のためのご意見などをお寄せください

郵便 〒725-8790 (住所不要) 竹原市企画政策課「市長への私の提案」係 FAX 22-0998

※市ホームページ「市長の部屋」内「市長へのメール」からでも送信できます。ご意見等は「市長の部屋・掲示板」にて公表させていただく場合があります。

発行 / 広島県竹原市企画政策課 ☎ (0846) 22-0942 FAX (0846) 22-0998

竹原市ホームページ <http://www.city.takehara.lg.jp/>



(この広報は再生紙・大豆油インクを使っています。)