

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

保育園に通っているお兄ちゃんと、毎日、仲良くけんかしています。素直で元気な子に育ってほしいと思います。
(母・敬子)



松崎晃くん (赤屋)

昭和62年6月4日生

保健ミニ知識 食生活と健康

国民栄養調査によると、ここ数年、漸減ぎみだった総エネルギーの摂取量がやや増加した他、たん白質、脂質の摂取量も増加し、とくに動物性たん白、脂質の摂取の増加が気になります。又、食生活が豊かになり、各栄養素の必要量を充足していますが、カルシウムだけは、依然不足しており、むしろ減少しています。

運動不足、肥満など成人病に対する危険因子を取り除き、食生活の面でも、カロリー、塩分、動物性脂肪の取り過ぎにならずに、不足しがちなカルシウム、緑黄色野菜を心がけて摂取するよう、毎日の献立にも工夫しましょう。特に不足がちなカルシウム源となる、牛乳(乳製品)は毎日とりたいものです。

文芸

油谷川柳会

ワカメでよし母をかこんで花の下
小浜 政一
子等遠く老いたる夫婦種子を播く
岡崎 伝

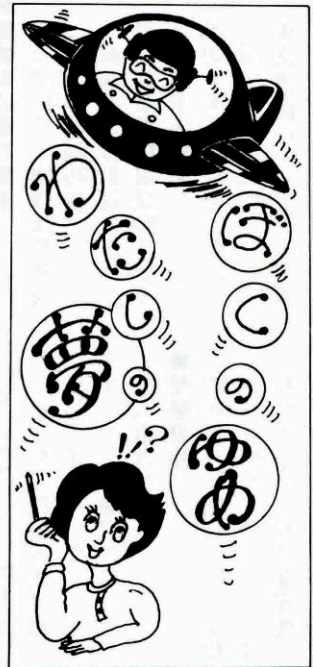
油谷俳壇

炭窯の崩れしまゝに著我咲ける
藤田 石灯子
杉山の洩れ日に育ち著我の花
福山 スミエ
田植機の織り拵げゆくうす緑
飯田 孤涯
村は寝て植田は月に水湛へ
久永 多喜也

油谷短歌会

せゝらぎも蛸も遠き日の思ひ
吉村 節子
たえまなく森の奥より響くもの木々の
声また小鳥らの声 町田 敏夫
早植の苗は育ちて青々と光の中に息づ
きてあり 中村 久男
咲きみちて軒端を飾る小手毬りの白々
として重く垂れたり 木村 節子
黄のブイの浮きたる川面をカイツブリ
もぐりつづけるさざ波の中
大和 志津加
鶯と松の緑と青い空リュックの列が潮
吹へ行く 福田 よし子
山うどの真白き花は咲き盛り風に揺れ
をり峠の道に 岡林 恂子

油谷小学校 三年二組 奥田 実恵



わたしたちはいま、社会で
町のようすを、ならっています
す。油谷町は、らくだが水を
飲んでいような形をしています

ます。田や海や山が近くて、
しぜんが多くて油谷町がすき
です。なごやにいたときは、
川の中であそんだり、おにわ

で花やバツタをとったりして
あそんだことがないので、あ
そんだりするととても楽し
いです。こんどタイへ行くか
ら帰ってきてもしぜんが多く
て、みどりが多い油谷町がそ
のままだといいな。わたしは、
なごやより油谷町のほうがし
ぜんが多いのですきです。
それとわたしはくだものが
すきななので、もっとくだもの
畑ができるといいな。大すき
なメロンやすいか、ぶどう、
イチゴ、みかん、なし、かき
全部食べたいな。たくさんく
だもの畑ができるといいな。