



自宅での過ごし方を考えよう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、不要不急の外出を控えるなどのお願いをしています。自宅にいる時間が長くなっていることから、自宅での過ごし方について家族で考えてみましょう。固区政調整課 (☎250-8933、☎252-7179)

自宅遊び

新聞じゃんけん

出典：公益財団法人
日本レクリエーション協会



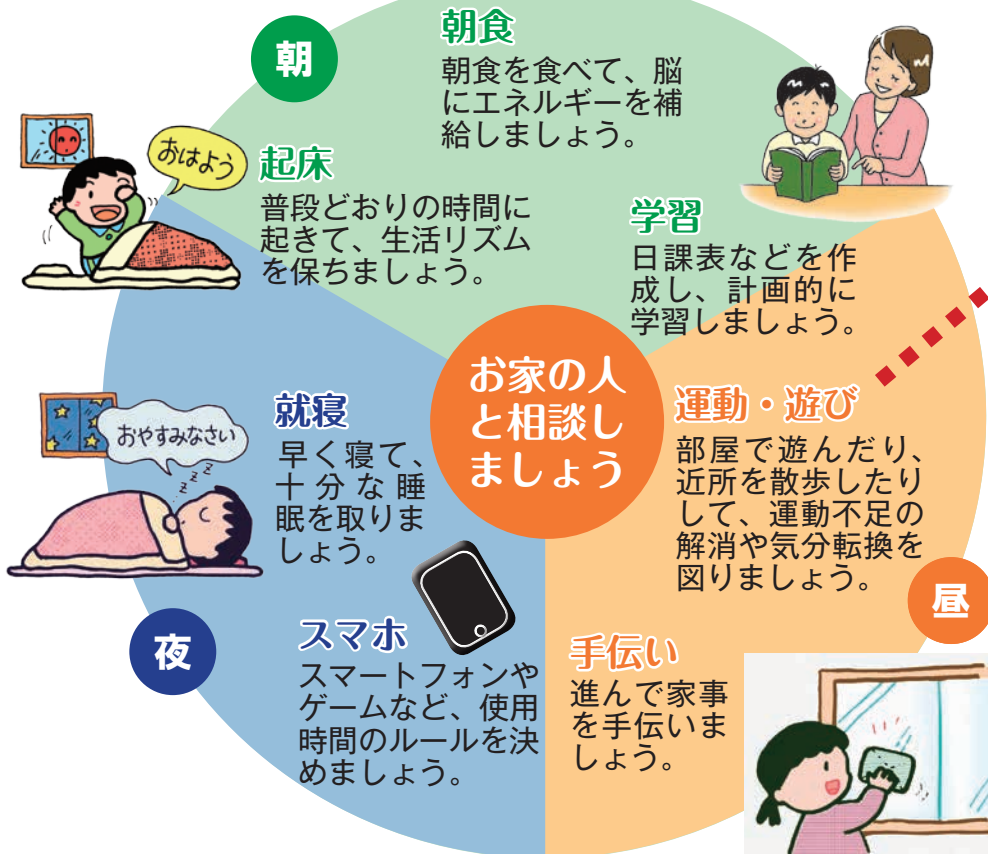
(1) 新聞を2枚用意します。大人と子どもで新聞紙の上に乗ります。

(2) 負けた方が新聞紙を半分に折って、半分になった新聞紙の上に乗ります。

(3) くり返しジャンケンをし、負けた方が新聞紙を次つぎに折っていき、新聞紙が小さくなって乗れなくなったら勝負ありです。

※ 転ばないように気を付けてください。

文部科学省では、児童生徒の円滑な家庭学習を支援する教材など(子供の学び応援コンテンツリンク集や各教科の教材など)を「子供の学び応援サイト」に掲載しています。こちらも参考にしてください。



栄養バランスのとれた定食 「元気じゃけん定食」を食べよう！

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を取ることが大切です。市では主食・主菜・副菜のそろった「元気じゃけん定食」のレシピを作成しています。広島の郷土料理や地域食材を使い、家庭で作りやすい献立を提案しています。ぜひ、作ってみてください。固地域支えあい課地域支援第二係 (☎250-4108)

市ホームページでも公開しています

市ホームページでは、南区の保健センターが作成した家庭で作れる「元気じゃけん定食」レシピを紹介しているので、右の二次元コードからご覧ください。レシピは、区地域支えあい課でも配布しています。



「元気じゃけん定食」

主食・主菜・副菜の揃った健康に配慮した栄養バランスのとれた定食です。



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を含みます。

(1食あたり)
・エネルギー：550kcal～750kcal
・野菜：100g以上
※緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(果物、いも類、きのこ、海藻を含まない)を使用する。
・塩分：3g以下

黄金山山頂 北側展望ゾーンの完成！

平成30年3月、黄金山が魅力的な観光資源となることを目指し、地域の人たちによって、黄金山山頂エリアの再整備に向けた要望(提言書)が策定されました。これを受けて、地域と区が一体となって、黄金山山頂エリアの再整備に取り組み、北側展望ゾーンが今年3月20日(祝)に完成しました(下写真)。



黄金山山頂北側展望ゾーンからは、360度市内が一望できます。

