おめでとうお誕生日 4月

Happy Birthday

片山 結翔くん（三好上）

平成21年4月15日生

父・琢夫さん　母・梨恵さん

『わが家の元気っ子』

人懐っこくて頑張り屋さんのゆっくん。水が苦手だったけど、水泳教室に通って、顔を水につけられるようになったんだって。ゴミ捨てや食器の片付けができるようになったゆっくんに「元気よく、思いやりのある子になってね」とお父さんとお母さん。

宮﨑 一穏くん（三好下）

平成21年4月2日生

父・惣輔さん　母・孝子さん

『未来のサッカー選手』

おっとりとして優しいあんくん。お父さんが、大好きなサッカー選手から付けてくれた名前なんだよ。最近は、百輝お姉ちゃんの宿題をまねしてひらがなを勉強中。パジャマを一人で脱げるあんくんに「男らしく強い子になってほしいな」とお父さんとお母さん。

柴田 愛菜ちゃん（三好上）

平成21年4月1日生

父・大地さん　母・裕美子さん

『大好き！ キュアサニー』

ダンスが大好きなあいちゃん。アニメ「スマイルプリキュア！」の歌を聞くと思わず踊りだしちゃうんだよ。最近、弟の大樹くんのお世話をしてくれたり、食器の片付けを手伝ってくれたりするあいちゃんに「今のまま素直に大きくなってね」とお父さんとお母さん。

伊藤 奏羽くん（三好丘）

平成23年4月14日生

父・祐基さん　母・毎子さん

『もうすぐ公園デビュー！』

いつもニコニコ誰とでも仲良くなれるそうちゃん。暖かくなったらパパと公園に行って、大好きなボールで遊ぶんだって。最近、少し歩けるようになったそうちゃんに「困っている人を助けてあげられる、優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

出場者募集【6月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝4月25日から27日まで
▼対象＝6月生まれで3歳未満の子
▼応募方法＝広報課へ電話で☎(32)8357
※4月生まれの応募は、13人でした。（抽選により掲載決定）

HIMAWARI

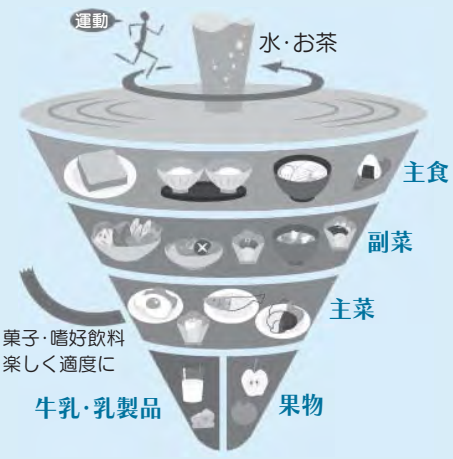
お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お子さんの写真をひまわりネットワーク「みよしTODAY」の番組の中で紹介します。

我が家de食育 13

「朝ごはん」で毎日を元気にスタートしましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事は1日のスタートにも最適

■食事バランスガイド



▶▶▶主食（ご飯、パン、麺）

▶▶▶副菜（野菜、きのこ、芋、海藻料理）

▶▶▶主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

忙しい朝には、朝ごはんを「パターン化」してしまうこともお勧め

ご飯派…ご飯と具だくさんの汁物に納豆や卵

パン派…パンとハムや卵、乳製品に野菜や果物

新しい生活をスタートする人も多い季節。毎日を元気にスタートするために、「朝ごはん」を一度見直してみませんか？

朝ごはんは、夕食を食べてから何も食べていない状態が長く続いた体に、エネルギーを補給するためにもとても大切な食事です。特に脳は、体にたくさんためておけない「ブドウ糖」をエネルギー源にしているため、不足すると記憶力や集中力が低下してしまいます。毎日朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素の補給をすると同時に、体温が上昇して体全体が目覚め、気持ち良くスタートすることができます。

健康推進課管理栄養士（朝はご飯とみそ汁派）の酒井美奈（さかいみな）さん

起きてすぐには食欲がないということはありませんか？ 体が目覚めていないと、食欲が出ません。特にお子さんは、座ってテレビを見ているだけでは体は目覚めないので、朝ごはんの手伝いや身支度をすることで、朝ごはんを気持ちよく食べられるようになりますよ。

みよし市のホームページでは、みよしの「食育」の情報を皆さんにお届けしています。ぜひ、ご覧ください。
http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokuiku/index.html

？広報クイズ

問 みよし市健康づくりキャラクターの「キューちゃん」が、この広報みよしに5カ所隠れています。5カ所全て（このページを除く）見つけて、そのページを答えてください。

※表紙は1ページ、裏紙は40ページとしてください。

【応募方法】①答え（例：2、4、9、12、22）②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号⑦広報みよしに対する意見、感想を必ず記入し、はがき、ファクス、または電子メールで秘書広報課へお送りください。正解者の中から抽選で10人に、図書カード500円分をプレゼントします。

【宛先・送信先】
はがき…〒470-0295みよし市役所広報課（住所の記入不要）
ファクス…FAX(34)6008
電子メール…✉hisyokoho@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】4月12日（水）必着

【3月1日号の正解と当選者】答え：卒業式（全47通正解47通）雨宮暢恵、池田百合子、大坪やす子、大野美香、柴田麻梨子、下田訪代、田中博、堀澤雅志、本田耕二、吉川重孝（敬称略）

※ご応募いただいた個人情報は、抽選以外の目的では使用しません。抽選後は破棄します。