

絵本館 10～18時 (水曜休館)

公民館 3階図書室 10～17時 (月曜休館)

今月の新書

キャプテンサンダーボルト

阿部和重 / 伊坂幸太郎



ヤモリ・カエル・シジミチヨウ

江國 香織

ナオミとカナコ

奥田 英朗

大原御幸 帯に生きた家族の物語

林 真理子



新着図書のご案内
理科室の日曜日

村上しいこ



へびのひみつ
もったいないばあさんのてんごくとしごく
のはなし
真珠まりこ

内山りゅう



海中大探険！
うんちレストラン
うんちはどこへいくの
井上よう子
伊地知英信

マイクゴールドスミス

水やりはいつも深夜だけど

窪 美澄



インデックス

菅田 哲也

みんなの少年探偵団 万城目 学/他

高山なおみのはなべる読書記

高山 なおみ

殉 愛 百田 尚樹

えどさがし しゃげ外伝 島中 恵

★1月29日(木)は図書整理日のためお休み。

どんぐりむらのほんやさん

なかやみわ

小説 カノジョは嘘を愛しすぎる

豊田美加

シロガラス 1 パワー・ストーン 佐藤多佳子



さよならを待つふたりのために

ジョン・グリーン

おはなし会『こびとの森』

日時/1月24日(土) 11時~11時30分

大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

★1月27日(火)は図書整理日のためお休み。

甘い飲み物を毎日の習慣にしては、
ダメよ～ダメダメ!

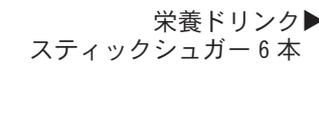
普段皆さんが飲む飲み物に、砂糖がどれくらい入っているのか調べてみました。(スティックシュガー1本：砂糖3g)
※分量はあくまで目安です。



◀のむヨーグルト
スティックシュガー 8本



▶スポーツ飲料
スティックシュガー 10本



▶栄養ドリンク
スティックシュガー 6本

▶炭酸飲料、フルーツジュース
スティックシュガー 20本



▶乳酸菌飲料
スティックシュガー 3本

▶缶コーヒー
スティックシュガー 6本



昨年7月に行ったいきいきライフ検診のアンケートで、甘い飲み物を1日1回以上飲む人は38%いました。昨年度行ったお子さんの健診アンケートでは1歳半では14.5%、3歳になると27.2%と月齢が上がるにつれて増えています。お子さんだけでなく、大人が飲むのも習慣になっているので、お子さんも一緒に飲みたい気持ちが強くなるのかもしれない。

ジュースの飲みすぎは体に良くないことは、皆さんご存知だと思います。ジュースを飲みすぎない方法として、ジュース飲んだつもり貯金はいかがでしょうか？ジュース代が1日100円だとして、10日お休みすれば、ランチに行ったり、お子さんの絵本を1冊買ったり、別な楽しみに使う事ができます。

ご家族みんなで甘い飲み物を習慣化しないような1年をスタートさせましょう。

栄養士 岩井麻未