

稲生小、新校舎完成

放送設備充実、運動場も広く

改築工事が進められていた稲生小学校（吉川稲校長）児童数二百十四人が七月に完成、子供たち

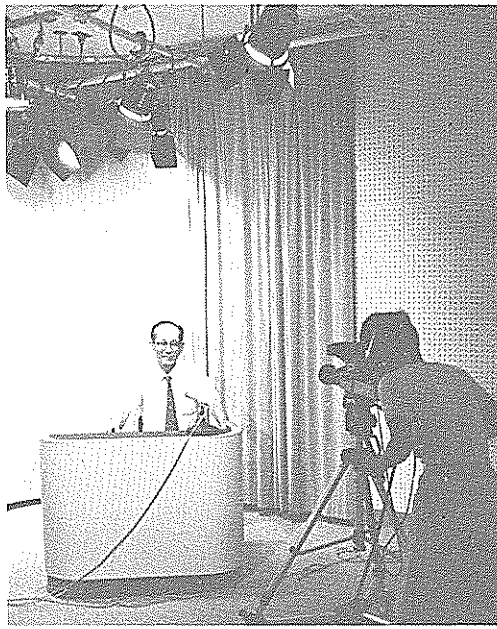
特に期成同盟会から、視

は新しい校舎で、楽しい新学期を迎えています。
旧木造校舎は、昭和十二年に建築されたもので老朽化が激しく、昭和五十三年に、地元で校舎改築期成同盟会（井上栄会長）を結成、積極的な運動がようやく実り、昨年十月から工事が進められていたもの。

完成したのは、鉄筋コンクリート三階建ての校舎（二八六一・六五平方メートル）と平屋建ての給食棟（二〇四・二五平方メートル）で、総事業費二億九千九百七十七万円。校舎は、普通教室七、理科室、家庭科室、図書室などの特別教室六、そのほか職員室、保健室、放送室など。

聴覚設備、特別教室の備品などの充実をと、一千万円の寄付があり、放送室はスタジオ付きのりっぱなもの。生放送で、各教室の十四台のテレビに映像を送ることができ、そして、家庭科室や理科室の机も工夫を凝らしたものがそろっています。また、運動場は木造校舎を取り壊したため、一段と広くなりました。

九日の落成式には、地元の方や五、六年生の子どもたち百五十人が参加。最後にもち投げをして、新校舎の完成をみんなで祝いました。



▲のりっぱなスタジオ付きの放送室

▼完成した稲生小新校舎



動脈硬化を防ぐ食事

血圧の正常化に努め、太り過ぎを防ぎ、ストレスの蓄積、喫煙、運動不足に気をつけ、規則正しい生活をしましょう。

	太りすぎのないよう、食過ぎに注意しましょう
	甘い物の取り過ぎに注意しましょう
	動物性脂肪がバター、ラード、ベーコンなどを上手にしましょう 植物性油を上手に使いましょ （マーガリン、サラダ油、ごま油）
	もつ類、貝類、いか、えび、肉のあぶら身、卵黄、生クリームなど取り過ぎないように
	野菜、海藻類はたっぷり取りましょ 果物は太らない程度に
	コーヒー、紅茶、濃い茶、アルコール飲料、清涼飲料水をひかえましょ

給源であることです。

動脈硬化の原因になりますので注意しましょう。

食生活改善推進教室から

コレステロール 取り過ぎないよう

動物性、植物性タンパク質を、毎日の食事にバランスよく取り入れるよう、心がけましょ。
脂肪も、動物性と植物性に分かれます。これは、糖質やタンパク質に比べエネルギー効率が高く、体の脂肪として貯蔵されると、寒さを防ぐのに役立ちます。働きの中で一番大切なのは、脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E）の供給源であることです。

タンパク質は、体を組み立てている重要な物質。タンパク質が不足すると、成長阻害や貧血などの原因になり、また取り過ぎると、動脈硬化や心臓病の原因にもなります。
室温で液体のもの（植物性脂肪）：米油、大豆油、コーン油などは、コレステロール値を下げる性質があり、逆に固体のもの（動物性脂肪）：牛脂、豚脂、バターなどは、コレステロール値を上げる性質があります。
油料理には、植物油を使いましょ。

コレステロールは、動物性脂肪の一種で、一般に有害物質と思われるのですが、実はホルモンの原料になったり、脂肪の消化を助けたり、私たちの体になくてはならない物質です。しかし多すぎると、動脈硬化の原因になりますので注意しましょう。