健康ホットライン

健康増進課（保健センター）

健康者かさま　幼児期の食生活　3食（朝食・昼食・夕食）を中心に規則正しい生活リズムをつくりましょう！

笠間市食育推進計画重点目標
「3食きちんと食べることをすすめる」

発育発達が目覚ましい幼児期は、毎日の食事はとても大切です。食べる量や食材の好みは個人差や年齢差がありますが、3食（朝食・昼食・夕食）を中心に規則正しい生活リズムをつくることは、食生活を営む基礎となりとても大切なことです。

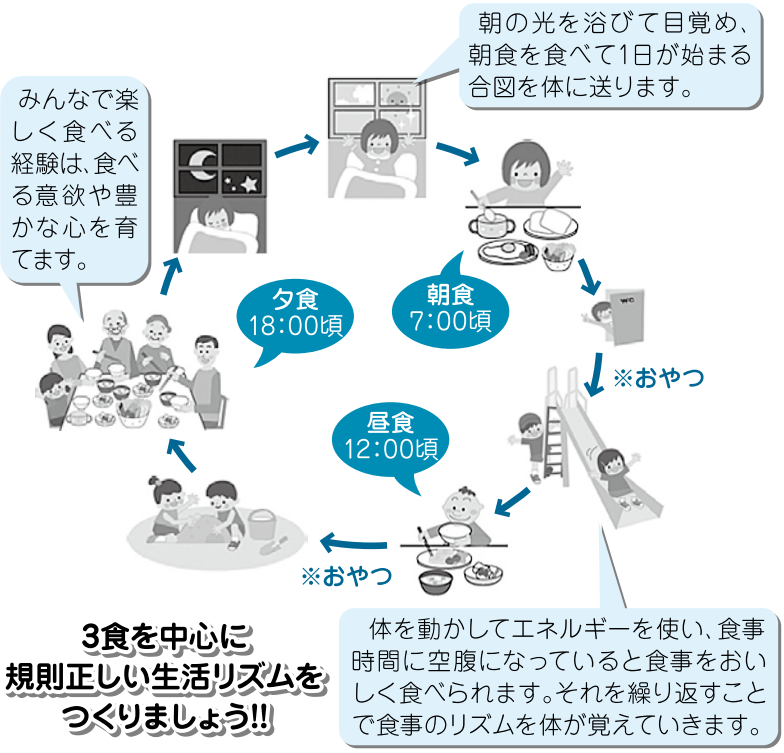
子どもの日ごろの生活をちょっと点検!!
（各項目「はい」と答えられるといいですね）

- □早寝早起きしていますか？
- □毎日ほぼ決まった時間に朝食・昼食・夕食を食べていますか？
- □お菓子やジュースなどをだらだら食べたり飲んだりしていませんか？
- □子ども一人だけで食事をしていませんか？
- □体を動かした遊びなどを取り入れて、しっかり遊んでいますか？
- □食事を楽しく食べていますか？

※幼児期のおやつは、食事の一部と考えますが、甘い物や脂っこいものの食べすぎに注意して、次の食事に影響がないようにしましょう。

毎日の育児の中では、なかなか上手くいかないと思うこともありますが、おおらかな気持ちでお子さまを見守りましょう。

食事時間と生活リズムの例



3食を中心に規則正しい生活リズムをつくりましょう!!

保健センターでは、育児相談や栄養相談を実施しています。詳しくは、各保健センターへお問い合わせください。
【問合せ】友部保健センターTEL0296-77-9145・笠間保健センターTEL0296-72-7711・岩間保健センターTEL0299-45-7888

生涯学習だより㊾

■お問合せ／生涯学習課（内線382・383）
-Life Long Learning-
Life Long Learning＝生涯学習

第14回全国こども陶芸展inかさま

「第14回全国こども陶芸展inかさま」を開催します。

今年も全国からたくさんの応募があり、個性豊かな作品が出そろいました。その中から、150点の入賞作品と中学3年生の作品を展示します。

子どもたちの創造力あふれる作品をぜひご覧ください。

期間／8月1日（金）～8月31日（日）
　　午前9時30分～午後5時　（最終入館は午後4時30分）
　　※8月1日（金）は午前11時開幕
　　※休館日　8月4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）
場所／茨城県陶芸美術館・県民ギャラリー
　　〔笠間市笠間2345〕
◎県民ギャラリーは入場無料
【問合せ】生涯学習課（内線382・383）

市内の小中学生も出品にむけて作品づくりに挑戦しました。