

笠間市食育推進計画

重点目標

「3食をきちんと食べること」をすすめる

**朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて
規則正しい生活リズムをつくりましょう！**

発育発達が目覚ましい幼児期は、毎日の食事がとても大切です。食べる量や好き嫌いなど気になることも多い時期ですが、まずは1日3食（朝食・昼食・夕食）規則的な食事リズムで食事がとれているか振り返ってみましょう。

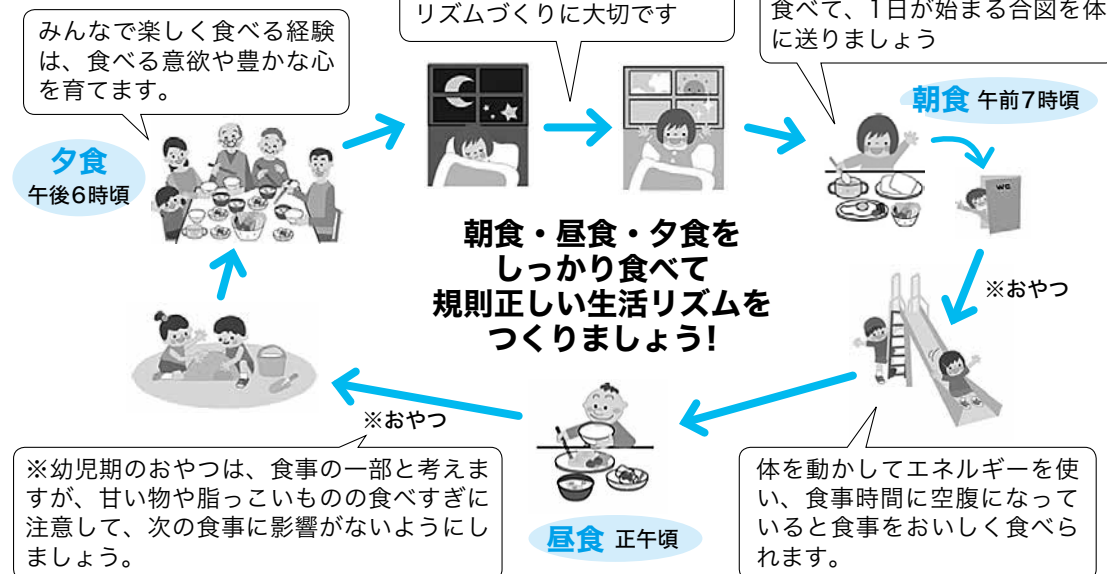
規則的な食事リズムを身につけることは、健やかな成長にとっても大切な事です。

《お子さんの日ごとの生活を点検》

- ・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すか？
- ・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？
- ・楽しく食事していますか？

各項目「はい」と答えられるといいですね！

食事時間と生活リズムの例



朝の心地よい目覚めから、朝食・昼食・夕食を規則的にしっかりと食べて元気いっぱい笠間っ子！

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。ぜひ、ご利用ください。

【問い合わせ】保健センター TEL 0296-77-9145

生涯学習だより 73

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

**第18回
全国こども陶芸展
inかさま**

「第18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、個性豊かな力作がそろいました。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。

こどもたちの創造力豊かな作品をぜひご覧ください。

会期

7月27日(金)～8月30日(木)

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

開館時間

午前9時30分～午後5時

(最終入館は午後4時30分)

※7月27日(金)は午前11時開幕

休館日

月曜日

※ただし8月13日は開館



【問い合わせ】生涯学習課(内線382)