

健康百科

子どもの食生活 毎月19日は食育の日

食育の基本は「育てる」「作る」「食べる」こと
私たちのからだ心は食べ物によって作られています。どんなものをどのくらい、どのように食べるかということが心身の健康に大きく影響します。

いばらきの食育スローガン・合言葉は「お・い・し・い・な」です。普段の生活で実践してみましょう。

お はよう、ごはんを食べましょう

早寝早起き・元気に朝食、生活リズムを整えましょう

い ただきます、ごちそうさまをいしましょう

食べ物を大事にする気持ち、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう

し っかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べて栄養バランスを整えましょう

い ばらきの食べ物を味わいましょう

古河市では、ニガウリ、ニンジン、サニーレタス、ブロッコリー、カボチャ、キャベツ、ナス、白菜が代表的な特産品です。また郷土料理にふれて食文化を学びましょう

な かよくみんなで食事を楽しみましょう

家族と一緒にコミュニケーションをとりながら楽しく食事をしましょう

健康づくり課



ネーブルパークで 食欲の秋

観測史上最も暑かった今年の夏、ネーブルパークでもうだるような暑さが続きました。そんな夏も終わり、ひっそりとした園内には甘いキンモクセイの香りが漂っていて秋の気配を感じます。

さて、秋といえば「食欲の秋」ですね。ネーブルパーク内の「焼きたて森のパン屋さん」では毎



日十数種類のクロワッサンやデニッシュの販売をしています。お店の周りにはパンを焼くいい香りが漂っていて、より一層「食欲の秋」を演出しています。さわやかな秋風の中、公園のベンチに座って焼きたてのクロワッサンを味わってみてはいかがでしょうか。

10月27日から「古河菊まつり」が開催されます。お得に平成館に宿泊できるプランを用意していますので、ぜひご利用ください。

期間 10月27日(土)～11月23日(金)

費用 大人1人(1泊2食付)：5,900円(税込)

※小中学生・幼児も別途承ります。

申込 10月1日(月)～[受付時間：8時30分～17時]

【問】ネーブルパーク「平成館」 Tel91-2080

表彰

第58回全国中学校水泳競技大会



【1位：男子100m背泳ぎ】
忍田尊さん
(三和中学校)

第100回 全国高等学校野球選手権記念大会



【ベスト4】
金子凌さん
(日本大学第三高等学校)

全国大会出場

第49回全国中学校柔道大会

【男子90kg級】

清水雄護さん(古河第一中学校)

【女子40kg級】

小池優芽さん(総和南中学校)

第45回

全日本中学校陸上競技選手権大会

【男子棒高跳】

後藤凌空さん、福地海斗さん(総和南中学校)

【男子200m】

和田大輝さん(三和北中学校)

【男子砲丸投】

張替拓実さん(古河中等教育学校)

第58回全国中学校水泳競技大会

【男子100m背泳ぎ】

【男子200m背泳ぎ】

忍田尊さん(三和中学校)

第100回

全国高等学校野球選手権記念大会

金子凌さん(日本大学第三高等学校)

鶴見恵大さん(土浦日本大学高等学校)

平成30年度全国高等学校総合体育大会 柔道競技大会

【男子90kg級】

新井翔さん(佐久長聖高等学校)

【女子78kg級】

大賀美結さん(国学院大学栃木高等学校)

第86回日本高等学校選手権 水泳競技大会

【男子100m自由形】

猿山翔太さん(常総学院高等学校)

第26回全国中学生空手道大会

【男子団体組手】

染谷亮汰さん、中島怜太さん、関隼さん、
半田耕介さん、前原悠飛さん(総和南中学校)

【女子団体組手】

齋藤奏海さん、亀川優月さん(総和南中学校)

第45回全国高等学校空手道選手権大会

【女子個人組手】

大野彩音さん(古河第一高等学校)

【女子団体組手】

宇都木未歩さん(花咲徳栄高等学校)