

健康百科

子どもの食生活 食生活の基礎をしっかりと作りましょう

子どもの成長に合わせて楽しい食生活を
～食事の基本は主食・主菜・副菜に乳製品・果物を加えてバランスよく～

一人ひとりの子どもの成長に合わせて自分で食べようとする意欲を大切にしましょう。いろいろな食品や料理を味わうことで豊かな味覚や嗜好が作られていきます。

また、子どもがすくすく育ち、家族も元気になる活力源が毎日の食事です。

○誰でも多少の好き嫌いはあるもの。おおらかに考えましょう。

○食欲は体調や気分で波があります。元気に食べられれば心配ありません。

○子どもは遊び食べが大好き。でも30分くらいを目安に食べないようなら片付けましょう。

おやつ(間食)は食事の一部

「第四の食事」として食事ですり足りない栄養を補うため、おやつも必要になります。しかし、おやつ＝甘いお菓子、市販のお菓子というわけではありません。

エネルギーを補う軽い食事と考え、炭水化物類や果物、乳製品を与えましょう。3歳児の目安量として100～200キロカロリー程度です。また、甘い物、脂っこいものの取り過ぎに気を付けましょう。

食事に影響がないように分量、種類を調整し、空腹になるように次の食事までに2時間以上空けましょう。

次回も引き続き【子どもの食生活】です。

健康づくり課

公園日和

9月といえば収穫の秋、食欲の秋ですね。この季節は収穫への祈願や感謝をする風習がいくつか伝わっていますが、もっとも親しみ深いのはなんといっても中秋の名月、お月見です。

さて、このお月見のお供え物としてススキ、月見団子、お芋や枝豆などの農作物がありますが、



秋の風物詩～お月見～ 古河公方公園

ススキについてはまだ実っていない稲穂の代わりだったようです。また、お供えする理由についても月の神様の依り代(神様が降りてくる場所)、魔除けなど諸説あるようです。

そんなお月見の代名詞のようなススキですが、古河公方公園でも観賞することができます。園内南側の通路を西に向かって歩いていくと、たくさんのススキがアーチ状にかかる通称「ススキの小径」があります。この時期ならではのおすすめの散歩コースです。今年の中秋の名月は9月24日です。前日から管理棟でススキの無料配布を行いますので、ぜひご来園ください。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟
Tel47-1129

男女共同参画推進状況

～「意識」から「行動」へ、目指そう男女共同参画社会。～

市では、第2次古河市男女共同参画プランのもと、さまざまな施策を推進しています。各施策を効果的に推進するため、指標項目や目標値を定め、毎年度進捗状況を把握し、達成状況について検証を行っています。

【問】人権・男女共同参画室(総和庁舎) Tel92-3111

指標項目	平成29年度	目標値 (平成32年)
「男は仕事、女は家庭」という考え方に同感しない市民の割合	60.3% (平成28年度意識調査)	70%
職場において男女の地位が平等であると考える市民の割合	26.8% (平成28年度意識調査)	50%
休日保育実施保育所数	1カ所	3カ所
子育て支援拠点の設置数	7カ所	8カ所
各種審議会・委員会等における女性委員の占める割合	24.7%	35%
女性委員不在の審議会・委員会の数	5	0
自治会長、行政区長に占める女性の割合	3.6%	6%
消防団員に占める女性の人数	12人	15人
市役所の管理職員のうち女性職員の割合	15.6%	30%
市役所の男性職員の育児休業取得率	0%	10%



▲男女共同参画推進会議の様子



▲男女が共に活躍できる社会を目指して活発な意見が交わされています

古河市は男女共同参画宣言都市です

男性と女性が、それぞれの個性と能力を発揮できる社会を目指し、平成21年2月7日の「古河市男女共同参画都市宣言」から今年度で10周年を迎えます。これからも、市民・事業者・団体等と協働し、一人ひとりが自分らしく輝いて生きることができる男女共同参画社会の実現を目指します。

全国大会出場

文部科学大臣杯 第61回小学生・中学生全国空手道選手権大会

【小学生高学年男子団体の部】

彰考館

【個人の部】

須藤旻大さん(彰考館)、長沼空さん(彰考館)、須藤大椰さん(彰考館)、清山ひなたさん(彰考館)、藤川壮牙さん(日本空手協会茨城三和支部)

第53回全国道場少年剣道大会

【小学生団体の部】

青雲塾剣誠会

【中学生団体の部】

青雲塾剣誠会、総和剣道クラブ

第42回全国高等学校総合文化祭2018

【新聞の部】

櫻井那由加さん、北山卓弥さん(古河中等教育学校)

【文芸の部】

鈴木麻実さん(古河中等教育学校)

第37回全日本クラブ卓球選手権大会

SPC