

健康百科

子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないのが毎日の「食」です。授乳期から食の大切さを意識させ、食べる力を育むことで、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

授乳期

目と目を合わせ、優しい声掛けや温もりを与えながら母乳やミルクをあげることで、子どもが安心と安らぎの中で飲む心地よさを感じて食欲が育まれます。

離乳期

離乳食をとおして、少しずつ食べ物に慣れ親しみながら、かむことや飲み込むことを覚えていきます。生後9～11カ月ころからは、自分でつかんで食べたいという意欲が出始め、いろいろな食べ物を見て触って味わうことで、自ら進んで食べようとする力が育まれます。

食育～楽しく食べる子どもに～

幼児期

食事リズムの基礎を作る重要な時期であるとともに、食べ慣れないものや嫌いなものが出てきます。しかし、簡単な調理のお手伝いなど、食への関心や興味が持てる体験をとおして食べたいものや好きなものが増えていきます。

「楽しく食べる子ども」に成長するために

- ①おなかのすくリズムを持たせる
→食事のとき、おなかをすかせていますか？
- ②食事を味わって食べる
→おいしさを見つけられていますか？
- ③一緒に食べたい人がいる
→食事の時間を楽しんでいますか？
- ④食事づくりや準備に関わる
→一緒に食事づくりをしていますか？
- ⑤食べ物や身体のことを話題にする
→食べ物の話をよくしていますか？

子育て包括支援課

全国大会出場

第44回全国高等学校総合文化祭高知大会

【文芸】

古河中等教育学校文芸部

【吹奏楽】

鈴木美水さん、中村望愛さん、永木優菜さん(古河中等教育学校)

第63回全日本学生賞典総合馬術競技大会

【団体】

田神優香さん(帯広畜産大学)

田神真優さん(東京農業大学)

表彰

JFA第19回全日本O-50サッカー大会

ラッツォス古河F.C.



優勝：ラッツォス古河F.C.

第32回全日本ベンチプレス選手権大会

【女子一般72kg級】

櫻井美幸さん(BIGGUNS)



1位：櫻井美幸さん

第21回ジャパクラシックベンチプレス選手権大会

【男子一般120kg級】

名越勇樹さん(BIGGUNS)

【女子一般84kg級】

櫻井美幸さん(BIGGUNS)



1位：名越勇樹さん

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

白い壁に飾られた「キッサコ」の文字とマークがオシャレでかわいらしい隠れ家カフェ。

気さくで笑顔がすてきな奥さんが、野菜たっぷりで見た目も鮮やかなボリューム満点の料理を作ってくれます。金曜日の夜はBARもやっているのでお酒好きな人にもおすすめです♪

皆さんもぜひ、キッサコでほっこり温かい時間を過ごしてみたいかがでしょうか？

【店舗概要】

住所：北町2-3

営業時間：11時30分～15時30分

(BAR：毎週金曜日、18時～23時)

定休日：土・日曜日、祝日

電話：66-9261

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間を変更する場合があります



こがキラメンバー みー



ホッと一息できる癒やしのカフェ

Cafe.bar キッサコ

わたしの夢

多くの命を救う仕事に

稲毛田美羽さん 中央小学校6年生

私の将来の夢は、医療関係の仕事につくことです。はじめは、5年生のころからなりたいと思っていただけでした。しかし、現在新型コロナウイルスの影響で多くの感染者が出て、苦しんでいる人がたくさんいることを知り、医療関係の仕事について、人の役に立ちたいと強く思うようになりました。

将来、もし新型コロナウイルスのような未知の病気がみつかったとしても、私がワクチンや薬を研究し、日本に限らず世界中の多くの人の命を救えるような人になりたいです。

