



古河で暮らす
こが暮らし こが育ち。

わが家の アイドル



小泉 優心くん (1歳6カ月・上辺見)

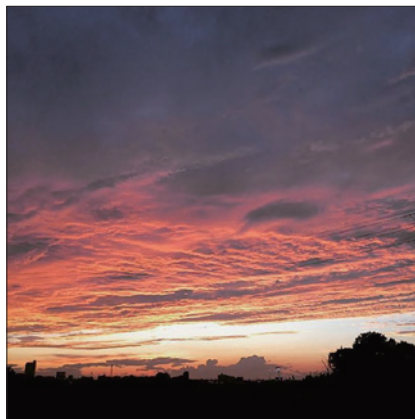
あつという間に出来ることも増えてきて、日々成長を感じているよ。毎日笑顔をありがとう。優心の存在が家族みんなの元気の源！パパのように優しい心の持ち主になりますように♡ (父：直也 母：まどか)

●4歳未満の掲載アイドル募集中！お申し込みは、秘書広報課まで。

Kogastagram



古河市 citykoga-official



ID:sanwasekkei DATE:2017.9.12 #秋の空#夕暮れ#また明日
古河市の公式インスタグラムに掲載された写真から、ベストショットを毎月1枚選出し掲載します。「#こが暮らし」「#こが育ち」のハッシュタグを付けて、ぜひ投稿してください。

※投稿にはスマートフォン等に専用アプリのインストールが必要。
※古河市プロモーションサイトもぜひご覧ください。



子育てアドバイス

食育を考える



子どもたちが健康的な生活を営む上で「食」は不可欠な要素です。ところが、近年ではライフスタイルの多様化、家族構成の変化などを背景に、食生活が乱れ、幼児の生活習慣病の増加といった食にまつわる問題が多く見られるようになりました。

特に、食生活で問題視されている「個食・孤立食・固食・粉食・小食・濃食」。皆さんはいくつご存じですか。その中から3つ紹介します。

- 個食**：皆一緒に食卓を囲みながらも、各自がバラバラの物を食べている栄養の偏り、協調性の欠如につながります。
- 孤立食**：時間が合わず、一人で食事をします。食事のマナーが身に付き難く、コミュニケーション能力や社会性の育ちに影響を与えます。
- 固食**：好きな物、同じ物ばかり食べる

味覚の発達に悪影響。また、ビタミン・ミネラルの不足により、イライラしやすくなります。

園で取り組んでいる食育活動は、決して特別な活動ではありません。友達と思いっきり遊ぶことで、お腹が空いておいしく食事ができます。

楽しく会話しながら食事ができる環境を整えることで、食べることの楽しさを伝える。

園で野菜を育てることで、食材に対する関心を高める。

「いただきます」などの挨拶やマナーを知ること、気持ち良く食事ができる。

幼児期に身に付いた食習慣や、食に対する関心や考え方の基礎は、生涯に渡って続きます。ご家庭でも食育を意識して、ひと工夫してみたいかがでしょうか。

古河文化幼稚園

●市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。

平成29年11月1日発行

●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野2248
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.kogakogae.jp/>

古河市役所 0280-3111