

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

食育のすすめ

豊富な食材、いつでもどこでも手軽に食べられる環境、あふれる食情報と、現代の食生活は満ちたりているかのようには思えません。しかし、その一方で、食生活の乱れによる体や心のトラブルが問題視されるようになりました。「疲

れた、だるい」を連発する子、「キレやすい子」の出現なども、食生活が影響していると言われています。

今、「食育」は、子育てに重要なことのひとつです。

子どもたちが自分自身で健康を守るために、豊かで健全な食生活を送る能力を育てようというものです。

「食べるのが大好き」が食育の基本

幼児期は、食わず嫌いやムラ食いが多いものです。これは、生まれつき決まっているわけではありません。ただ、「おいしい」という味や食べられる物であるという記憶が少ないだけなのです。食べる体験をし、味を記憶することで、食べ物を「おいしい」と感じ、「食べたい」という意欲がわき、「食べる」ことが大好き」となっていくのです。

幼児食教室「ぱくぱく教室」

親子で学ぶ「食」の教室に参加しませんか。

とき 平成18年1月23日(月)

午前10時～正午

ところ 保健センター

内容 親子で学ぶ食育「紙芝居・ゲーム」、親子で調理

実習「ころころおにぎり」

受講料 無料

対象者 3歳～入園前の親子

15組(予約制)

申込・問合先 保健センター

☎67・1151

みんなで考えまい！

蒲郡のまちづくり

～都市計画マスタープラン～



今日はいつも遊んでいる公園のことを教えて。



公園は、みんなの憩いの場や災害の時の避難所になつたりと、まちづくりには重要な施設なんじゃ。ちよつと難しいが、都市計画では

「4つの観点」から、公園の整備を図っておるそうじゃ。



「4つの観点」ってどんなこと？



簡単にいえば、次の4つのことを言うんじゃ。

- ① みんなが遊べる公園。
- ② 気持ち良く暮らせるまちになるための公園。
- ③ 避難所にもなる公園。
- ④ きれいなまちとなる公園。



蒲郡に公園は何力所あるの？



公園にも児童公園や農業公園など、いろいろあるが、都市計画で計画するのは都市計画公園と言うんじゃ。

都市計画公園は市内に28カ所あって、一番大きいのは水竹の中央公園で5.9ha、ナゴヤドーム1.8個分の大きさじゃ。ほかにも、三谷の若宮公園や、形原の双太山公園などがあって、たいがいの公園は区画整理や埋め立ての時にできたんじゃ。



もつとたくさん公園はできないの？



市内の公園面積は、1人65㎡と比べるとまだまだじゃな。まわりが山で緑がたくさ

なあるのはいいんじゃが、公園は少ないのお。聞けば、計画の61・3%しか整備されとらんらしい。整備していくには区画整理などを進めなきゃならんで、なかなか時間がかかると担当者が言つとったぞん。計画開発課 ☎66・1142