

## 子どもの食事の3つのポイント

「好きなものしか食べない」「食べ過ぎや少食で困っている」「食べムラがある」など、子どもの食事でお悩んでいますか。生活習慣を見直すことが、悩みを解決する第一歩となります。

また、家族や友達と一緒に食事をしながら、食の楽しさを伝えていきましょう。



### ①早寝早起きをしよう

朝食を食べる習慣が身に付き、1日元気に遊ぶことができます。

### ②元気に遊ぼう

お腹がすいて、食欲が湧きます。

### ③おやつは食事の一部です

お菓子やジュースばかりでなく、朝・昼・夜の3食では取り切れない乳製品や果物などをなるべく食べるようにしましょう。

今回は、前回に引き続き、育ちの世代についてお伝えします。この世代は、生活習慣や食習慣の基礎ができる大切な時期です。次のポイントを参考に、生活習慣などを見直してみよう。

びんびんきりり

健康かわね推進プラン

めざせ健康寿命日本一!

健康づくり推進課 229-4121

「育ちの世代(0〜5歳) 食育編」

## 「いただきます」「ごちそうさま」を習慣に

食事のあいさつは、食物や食事に関わる全ての人への感謝の気持ちを表します。また、食事と遊びの「けじめ」をつけるためにも大切です。



## 休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

## 7月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

1日(日)	くりばやし眼科(眼)	旭町1丁目1-23	☎256-7601
8日(日)	かわごえ駅前整形外科(整外・リウ・リハ・内)	脇田町103 2階メディカルセンター川越C区画	☎229-3355
15日(日)	川越インタークリニック(泌・小泌・内・皮)	豊田町3丁目11-3	☎246-1126
16日(祝)	吉田クリニック(脳外・整外・皮・内)	砂新田126-1	☎248-6623
22日(日)	鈴木脳神経外科(脳外・内・神内・神・小・整外・心内・放)	笠幡2082	☎233-7701
29日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121



開催会場

- 7月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
14日(出)・28日(出)午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058  
7月16日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成30年6月1日現在

人口352,939人(男=176,737人、女=176,202人) 前月比+183人 世帯数157,469世帯 前月比+210世帯

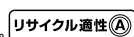
広報川越1417

- 発行日/平成30年6月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。  
☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks  
UDFont