

中文简体字译文

刊前寄语

## 「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

### 目录

- 3. 培养有学习能力的孩子的方法
- 11. 培养乳幼儿期的饮食的方向
- 15. 概况

## 培养有学习能力的孩子的方法

All About 学习考试育导

高桥公英

### 培养自己学习的孩子

大家认为育儿的终点在哪儿呢，YOKOMINE 式的横峯吉文先生，HANAMARU 学习会的高滨先生等，很多的教育者所说的「培养在社会上可以自立生存的人」，谦虚一点的说法就是「自己能够养活自己」是最重要的难道不是吗？

学校教育的改革中呼叫培养自立的人，看着孩子知道这样的尝试事实上做的并不好，大部分的孩子还是「这还没有学到」「告诉我方法！」这样被动的态度。小学校的老师说「上了小学就已经大部分定型了，改变孩子很难」。幼稚园的老师说「进入幼稚园的时点孩子的能力生存的能力有了很大的差别」。

就是说家庭和家长的的教育环境造就了孩子的芯的部分。家里的接触时间和生活时间比起保育园幼稚园是多多多了。这一点应该能够理解吧。

那么能力高具备生存能力的孩子是怎么培养的。

### 家庭环境提升孩子的能力

容易被误解为能力高=学力高，看到很多幼儿期先学习了小学的内容。和教科直接连结的内容确实入学当初有优势，小学中高学年以后，周围追上来了，更加需要思考能力的学习内容上并不一定能维持优势。实际，算数的计算很快但是文章问题的话就不行了的孩子也有好几个。

幼儿期希望重视的是「实物教育」。不是以印刷教材为代表的桌上学习，用眼看然后接触是重要的。这是因为幼儿的抽象思考能力还没有被培养。从印刷的画和相片中不能想象理解。然后最好知道大人说的话也只理解 8 成左右。到了 5.6 岁好像可以对话了，实际上不能理解的部分听过去，所以看实物，做给他看是重要的。那样语言和概念能相关连的学到手。

对于孩子们来说，父母在家所做的是最高的教材。比如说料理的时候给蔬菜水果削皮，切蔬菜水果。一起看，可以的话让孩子做。然后，爸爸组装家具的时候去拿螺丝，力气虽然不够，让他拿把手用用看。孩子们应该是很开心的使用。实际上，我也和孩子孙子一起组装家具。他们都是眼放光芒的开心的去做。然后有一家买了新的吸尘器的时候交给孩子说「这是你的」，孩子就每天都开心的做卫生。

孩子们也非常喜欢手工作品和折纸等的创造性的手工作业。如果想好步骤就是完成了一半，学到了对事情的准备能力，失败后怎么恢复，不断的试行后改良步骤的教育效果是很大的。像这样不用准备特别的教材在家庭的环境中可以提升孩子的能力和知识。

有各种各样适合孩子能力开发的玩具。积木和拼板可以提高空间认识能力。扑克牌可以提高数字，记号的认知能力和记忆力。然后可以为了赢盘而让脑筋完全开动。幼儿也玩的抓牌和 7 并列。奥赛罗和 5 并列也可以。去找驹的时候可以锻炼提高注意力。特别是斜的线对幼儿来说认知是比较难的课题。然后，在家玩人生游戏的幼儿对大的数字的计算比较快。甩股

子的游戏也很好。滑板游戏可以期待所有的效果。

拼图也是慢慢的增加图板的数量，可以按月龄的难易度进行玩耍。图形的认知能力和手指的灵活度可以培养。纸牌可以培养听的能力，锻炼反射神经。这些人和人一起做的以前就有的游戏是有效的。

### 学习的基础是提问能力

以前的学习是提出问题然后找答案的行为。如果可以提正确的问题的话，就可以说是到了解决问题的半路上了。本来小孩子就是提问的达人。过了2岁以后会连续问「为什么～」。

幼儿都会对环境反应，并以此学习，会说话的时候，用言语想知道环境是理所当然的。孩子开始说「为什么」的时候，要注意不要摘了孩子的好奇心。「现在很忙等下吧！」或者「为什么问这样理所当然的事呢？」这样的态度会让孩子萎缩了。

好奇心是学习的入口，可以一起享用。不要马上上网查询，问问看「为什么呢？你觉得呢？」。小孩子可能有意想不到的回答。我家的孩子在小的时候这样说过「这个笔记本上写的是再生纸，我撕了一点，但是回不去呀，为什么呢？」。

他说「再生，是蜥蜴的尾巴回到原来那样是不是？」「是吗，蜥蜴和笔记本有什么相同什么不同呢？」想起一起和他这也不行那也不行的对话。孩子因为好奇心而目光闪闪的时候最好大人也要一起乘兴共感有趣。

### 为学习而必要的词语力量

刚刚说的好奇心是学习的入口，还有一个重要的那就是自学的能力。按着需要学习新知识的能力到几岁都是重要的。不对，可以说只有学习能力才是对社会有用的。

为了学习，有必要亲近和日常对话不同的文字语言世界。新的知识写在书里或者是网页上都是文字语言。理解文字语言需要习惯文字的词语和表现。所以给孩子们准备这样的语言环境是大人的任务。

那么读故事给孩子听是不是就足够了。接触书面词语只读故事的时间还是不够的。有调查显明家中的藏书数量和孩子的学力有相当高的相关性。不只是读给他听，喜欢有很多书的环境，父母在孩子面前读书给孩子看。这是利用孩子模仿父母的性质。书架上排列的父母的书本什么时候想读看看，也是提高孩子读书的动机。

我家的第二个孩子，小学中学年的时候看了妈妈书架上直木赏作家等的畅销书的小说。其他的孩子也在就学前会一个人读书，现在亲子共有同样的书架，互相推荐觉得有趣的书。

然后家庭内的对话也是重要的。不是光省略的对话，留心用有主语宾语的句子。然后尽管用难的词语。多听几次后就会用。然后，世界的话题的主题也听听孩子的意见，就是肤浅的想法也不是从头否定，一旦接受，然后问「那么这样的也可能发生，怎么做？」让其思考。光否定的话会失去欲望，停止思考。

## 教授思考方法

然而，很经常大人对孩子说「想一想」，很多的孩子被说的咯噔一下。对于孩子来说，不知道思考的方法。不知道具体应该怎么思考。所以指南思考的方法是有必要的。

首先，思考的目的大多是为了解决问题。明确为什么思考。然后必须整理明白自己自身受困的状况。

比如想看电视，但是泡澡的时间到了。看完了以后泡澡的话睡觉时间变迟了。告诉他迟睡对健康不好，让他思考怎么做才好。电视和泡澡不能两立那么该怎么做是个课题。孩子的视野比较狭窄，没有焦点自己可能解决不了。「有没有什么岔开时间的方法呢？」给他一个帮助的话，「把电视录下来，明天看吧」也许就能找到解决的方法了。自己得的结论就会没有怨言的遵守。

走到走不通的时候，就会想改变什么，按大人的方法给点暗示的话就好。比如说像下面这样。

---

重复「那么」引到出新的结论。

反复「为什么」找出真正的原因。

不一样的要素连在一起的话怎么样呢？

相反分解开的话呢？

改变平衡的话怎么样呢？

转转看怎么样。

极端的话会怎样呢？

叉开的话会怎样呢？

时间差开会怎样呢？

前提错了的话可以得到什么呢？

真正的目的是什么？

---

提供思考方法解说思维的书在世界上有很多。我认为读了没有损失。在里面找到一些可以用在育儿上的。

## 想象的能力很重要

还有一个，看了很多的小学生感到问题解决能力高的孩子有想象力。语言虽然只是文字的排列。以此为自己经验的基础，可以变换具体的印象。比如说很多的孩子把算数的文章问题单纯的换为计算问题来做。注意到数，就来算。这样不思考问题中的数的意思就算的话，从原来的数和差的数来合计全体的问题，却错成了把原来的数和差的数加起来就好。

然而，会想象的孩子，会把原来的数想成具体物体，能够想到有差别的另一个具体物的存

在，知道合计是把两者合起来。语文的问题也可把文章和画像对换。这样就容易回答问题。

锻炼想象力，像之前写的那样，先接触很多的实物。而且，过了幼儿期，图鉴和绘画卡等可以知道看不了的实物。而且，物体的名字=名词以外的，动词，形容词，副词的气氛。和孩子的会话中多使用这些，有个幼儿教室，把这些语言和绘画卡多多教孩子们后，出现了有超越幼儿会话能力的孩子。

现在是映像蔓延的时代。就是自己不想电视和因特网也能给你看动画。所以相反自己想象的机会减少。有的时候只听电视的声音，想象看看画面也是有效的。

商务场面也是没有商量，用简单的图表以求问题得到解决。以此为目标让孩子的想象力得以成长。

### 学技能的选择和集中

最近孩子从幼儿期开始学习数种技能。艺术和体育，一般也有 10000 小时的壁垒。如果你想成为这方面的专家，一定是需要一定的时间和次数的。

并不是说什么都要成为专家，只学习的时间是达不到什么水平的。也没有什么成就感。面向比赛和发表会，在家也要不断的练习才能有学习的果效。所以并不是同时学习多个，推荐选择一个。找哪个适合是可以的，找到适合的需要选择和集中了。

看起来学习很多可以扩充孩子的经验范围，实际也有不少孩子因此而疲乏。孩子游玩的时候有无限的精力。忘我的游戏的时候，让他停也不停不下来。所以不能忘我的学习不会注入精力。分散有限的精力的话所有都变得中途而废。

我自己也实际感受了那样的经验。小学 4, 5 年级的时候，同时学了习字，绘画，钢琴，算盘。所有的都是以前曾经做过的水平。没有对得起母亲的期待，只剩下苦涩的回忆。

比较适合的学习能让孩子忘我的。任何时候都可以练习的喜欢的东西一定能学好。遇到这样的是一生的宝。有一个父亲，在学剑道的孩子说想学足球的时候和孩子说「我知道了。做一年看看，如果想坚持下去也行，不适合的话就回到剑道。」这样结果一年后回到剑道了。也不是孩子说想做就让他一个一个的去换，让孩子集中一定期间，看看是不是真的适合。

### 把思考的能力培养成习惯

日本比较早制作幼儿教育教材的はやし浩司老师说「培养思考能力成为习惯」。即是要成为有什么就思考的人。让孩子成为思考的人。为了从教教我症候群出来经常要持续问孩子「你怎么想?」。这样孩子就会预想「这样问的话，又会被问」，首先就自己思考看看了。好的教育者不是只教孩子，而是给孩子适当的提问。

詹姆斯·霍根的小说中，出现了用遗传基因制作被机器人养育的人居住的星球。那儿的人都思虑都很深，不会无条件的信用。理由是机器人对孩子的疑问不是回答而是用适当问题反问。

我们大人也想给孩子好的问题培养孩子的思考能力。

# 乳幼儿期通过食育追求的目标

相模女子大学  
营养科学部健康营养学科 教授  
提 ちはる

## 序言

有报告指出身心的成长，发达急速进步的乳幼儿期的营养状态对之后的肥满，2型糖尿病，高血压，循环器疾患等有关联。在此之上，乳幼儿期的味觉和食物嗜好的基础也被培养，这些也对将来的饮食习惯有影响，有必要通过一生的健康，特别是预防生活习惯病的长期视点来考虑这个时期的饮食生活和营养。

然后吃什么的同时，一边吃一边和家族朋友共享吃的乐趣，日常观看体验调理过程。通过和各种各样的食材接触的经验积累，孩子们把握空腹的规律，让身心成长，五感丰富。然后这样和周围的人一起吃饭，有接受多样的食材和味觉的柔软性，做饭和准备的意欲，体谅对方的配膳和礼仪等「饮食能力」的基础得到培养。进而连接发展「生存能力」。就是说通过吃的行为而成立的人间关系对孩子的心的成长产生影响。从乳幼儿期开始饮食教育非常重要。本稿谈谈关于乳幼儿期的饮食教育所追求的目标。

## 乳幼儿期的饮食教育所追求的目标

乳幼儿期的饮食教育的目标作者以①保证成长发育②培养运营饮食能力的基础③提高包括人际（亲子）关系的生活质量的这3点为了“孩子的身和心的健全培育”来提案。

### ① 保证成长发育

谈到饮食教育可能很多人头脑浮现做咖喱，饼干等的料理活动，茄子马铃薯等的栽培活动，头脑里马上浮现营养素的三色（红，黄，绿）的分类等。有时保育所的保育老师们会问「低年龄儿的饮食教育的调理活动，栽培活动和三色分类等的实施还比较难，应该怎么做呢」。那时候我按①～③的乳幼儿期的饮食教育所追求的目标中「从“保证成长，发育”的观点看，注重咀嚼力的饮食提供是重要的饮食教育」，下面做一些具体说明。

从1岁到1岁6个月左右完成离乳，开始转为幼儿食，最初的后牙（第一乳白牙）是1岁6个月左右上下咬合（表1）。但是，牙齿咬的面比较小，咬碎了也不能很好的磨碎，所以有比较多不好吃（不好处理）的食品。

家长，保育园的营养师和调理师，努力想怎么营养均衡，提供好吃，安全的食物。孩子们要是没办法好好处理食物的话，就会「咬不动」而从嘴里吐出来。放在嘴里「不吞下去」「囫圇吞下」的可能性就变高。结果，不能摄取到必要的能量和营养素，不能充分的被消化吸收的可能性就高「成长发育得到保证」就变得难了。在此，这个时期被给与的食品需要根据后牙的状

况考虑咀嚼力的重要也是连接“成长发育得以保证”的饮食教育之一。

## ② 培养运营饮食能力的基础

「关于保育园饮食教育的方针」4)中的目标和内容中,「培养现在能生活得最好,并且为生涯健康的高质量生活的基本的「饮食经营能力」的培养奠定基础。具体被期待的孩子是这样的「肚子有规律的孩子」「想吃的爱吃的在增加的孩子」「有想一起吃的孩子」「一起做饭准备饭的孩子」「把吃的当话题的孩子」的这5个(图1)。这些我认为也可以换成说「培养很喜欢吃,对饮食有兴趣,有很强的关心的孩子」。孩子如果是“对吃的不喜欢对饮食的兴趣关心很小”的状况的话,家庭和保育所就是有很好的饮食教育,也不能在孩子身上扎根。再比如「我们班上“肚子有规律”的孩子的达成率是80%」等5个所期待的孩子的样子,很难客观评价的。这些我认为可以比喻为田里的土壤。种多好的苗子种子,田里的土壤如果不好也培养不了。(对饮食的比较少关心兴趣的饮食教育扎不了根)。或者也比较容易发生田里的土壤肥沃不肥沃比较难判断(比较难客观评价的话,从外部进行的饮食教育也比较难懂)。

另一方面饮食教育马上浮想的是「一个月一次的频度实施」调理活动,栽培活动的话「培育10种蔬菜」等比较容易数值化。而且,可以更好的客观评价,也更好对外部宣传。说到饮食教育马上想象到调理活动,栽培活动等,热心参与的理由可能也是因为这些。

## ③ 提高包括人际(亲子)关系的生活质量

饮食是能量和营养补给的同时和家人朋友交流的场所,也是礼仪教育的场所。对于吃饭的作用家长中也有人比较容易忘记,近年各种「孤独饮食」成为话题,从包含人与人之间(亲子)的关系的生活质量向上的饮食教育观点看。

一个人吃饭的「孤独饮食」会没有吃饭的礼仪习惯,然后只吃自己喜欢的,很难营养均衡。另一面,家庭,朋友等一起吃饭不仅能够解除礼仪和营养均衡的问题,还可以促进食欲,培养交流能力。再者,在家一边说各种话题而吃饭的经验,也联系到孩子对将来家庭的联想。

全家围着饭桌,大家吃自己想吃的「个食」也是问题。「个食」不但减少吃没有吃过的和不擅长的食物的机会,只吃喜欢的食物营养均衡会变得不好。在比如说3代同堂的家庭一起晚饭吃肉的时候,有的时候给老年人准备薄的肉片。孩子问「为什么只给奶奶薄的肉片呢?」,和他说明「因为有假牙,厚的肉片太硬了咬不了」,孩子就能明白“自己很容易咬的肉对老人来说太硬了咬不动”。从这样的意识可以推想老了身体的全体机能都低下了,饮食的场面以外,也能萌生对老人和比自己弱的人有理解同情心。

这以外,只孩子吃的「子食」,为了减肥而对必要外的饮食量的限制的「小食」,只吃同样东西的「固食」,只吃味道浓的「浓食」,面包,只吃用面粉做的面类等的「面食」也是要回避的。

家庭里要留意避免「孤独饮食」,一起吃复数的「共食」可以培养「孤独饮食」所不能带来的很多的心育。

图2

## 从每天提供的饮食教育而培育的

乳幼儿期空腹时就哭,说喃语,这样要母乳,牛奶和离乳食。通过这样反复要求得到给与的

体验感受被爱，对人有信任，和家长和保育者之间有强力的心的纽带。这是构筑基本信赖关系，从而形成留恋。乳幼儿期以后身和心也继续发育发达，在「被爱」中感受各种体验，这可以萌生保护自己的思想。也是萌生善待他人之心的初始。通过提供饮食来满足食欲这个生命维持的根本，形成人的心灵相通的交往。

很多是成为大人了以后才明白通过这些而得到的。那是孩子时代的饮食经验，比如说，小学去远足的时候家长放的厚蛋卷的美味，做厚蛋卷时父母的姿态。想起拿便当盒的时候说「小心啊」，再度确认自己是这样被爱着成长的。这样内心就变得温暖。

成为大人，对自己的状况不满，自暴自弃的时候想起孩童时代的食物而使挽回自尊感情。这样的事情请家长一定放在心里。在保育所上班的老师也要对被育儿追赶而没有充裕的家长们说说。

家里家长很忙的时候总是对孩子训斥说「快点吃」「别掉了」等。容易这样的话吃饭也变得不快乐。保育园的职员要对这样的人说「你的孩子回想起食物的时候就好像想起你不是「心能温暖」的场景，而是浮现「煞风景」。没有办法回复自尊。最少周末的时候也要和孩子面对面的一起享受食物」，这样传达也是很重要的不是吗。

## 关于偏食

很多孩子不喜欢青椒，但是含有β-胡萝卜素，花菜和菠菜也有比较多的营养素。也有人认为不需要勉强去吃，几乎没有营养学非青椒不可。但是，幼儿期是让孩子的身心在各种各样的生活环境中适应的重要时期，吃多样食材的经验是必要的。在切青椒和味道上下工夫，鼓励孩子「就一口也行吃吃看」，就是只吃一点也夸奖「好棒！」，让孩子自身制作能够接纳各种各样食材的环境是重要的。

能吃不喜欢的食材的时候的成就感，被夸奖的话就更强，产生自信。这个自信和干劲相连，对事物能向前看，能参与。比如说思考人际关系的时候，世界上没有和自己相合的人的话，也不能「不喜欢就不往来了」，也有某些程度上需要交际的场面。就算不喜欢对方也能够接受那个人的个性「有这样的想法也不错」，建立圆滑的人际关系。在学问上和工作上也是这样。吃各种各样的食物的意义可以延续拓展到生活的各种各样的场面，面对孩子的姿势对以家长为首的周围的大人来说是很重要的。

## 全部满足孩子的要求是重要的吗？

对于幼儿家长的饮食烦恼，比如说「不吃白饭只吃香蕉，主食一直都是香蕉」（1岁儿的家长），也有声音说「不喜欢蔬菜完全都不吃，但是蔬菜汁每天都喝一升，用来代替蔬菜」（3岁儿的家长）。这些是「孩子想吃就给孩子吃」「孩子自己任意吃」，「不是我让孩子吃的」。就这样感觉“责任在孩子身上”。但是乳幼儿的理所当然的基准（量，频度，时刻，饮食的礼仪等）还不知道的时期，或者还没有家长的基准，或者理所当然的基准脱离标准也是经常有的。不提供恰当的饮食，就被怀疑为放弃育儿。保育所通过饮食遵守执行应当的保育实践。通过具体例子传达基本的基准，这以后会越来越重要吧。

## 结尾

### 有享受饮食的充裕

「吃」是满足食欲，食欲是本能之一。本来是很舒服的事。但是，近年从乳幼儿的家长和保育所的职员那儿收到很多关于吃什么比较好，食物的量，偏食等关于饮食的疑问。这些内容不一样，但是整体的印象是都过于着急判定「好」和「不好」，过于在意分量等的数字，欠缺享受饮食的充裕。

想家长的体格个性，食欲个人各有不同一样孩子也是每个人都不同的。就是同个小孩每天的身体和心情都会变化。「这个好？不好？」「Og 可以Og 不可以」，育儿书和因特网等的情报机械式的对合到孩子身上，把享受饮食，开心享受美味变得难了。旅行也是不是按最短路程到达目的地，半路拐到别的地方，遇到预想不到的风景和享受和所遇的人的对话可以加深对旅行的回忆。育儿也是这样那样，在不断的试行错误中进行。快乐和辛苦都是育儿的趣味所在。

然后家长和保育所的职员不要着急得结论，通过饮食好好面对每个孩子，心和心一边交流一边慎重的关联是真正寻求的。

参考文献 1) Waterland RA, Garza C.: Potential mechanisms of metabolic imprinting that lead to chronic disease. *Am J Clin Nutr* 69: 179-197 頁, 1999. 2) Martorell R, Stein AD, Schroeder DG.: Early nutrition and later adiposity. *J Nutr* 131: 874S-880S 頁, 2001. 3) 堤ちはる: 乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62 卷 12 号、2571-2583 頁、2009 4) 財団法人こども未来財団: 「保育所における食育の計画づくりガイド」3 頁、2007 5) 厚生労働省: 「保育所における食事の提供ガイドライン」、3 頁、2012. 6) 堤ちはる、平岩幹男: 新訂版 やさしく学べる子どもの食、66-74 頁、診断と治療社、東京、2012

表1 孩子的牙齿的萌出时期和咀嚼机能

生后 6~8 个月左右	开始长乳牙
1 岁左右	上下各长 4 个前牙，用前牙咬食物，记住调节一口的量 后牙还没有长，牙龈有点肿大的程度 用后牙咬，需要磨的食材因为调理形态，如果不能把食物处理好的话，会就这么从嘴里吐出来，或者就放在嘴里吞不下去，一口吞下去等等
1 岁以后	开始长第一个乳牙（最初的后牙）
1 岁 6 个月左右	第一个乳牙可以上下咬合 但是，第一个乳牙咬的面比较小，咬碎了也不好磨碎-难吃的食品比较多
2 岁后	开始长第二个乳牙
3 岁左右	后牙的咬合安定了，磨合得可以白磨了，就可以摄取和大人相近的食物。

## ■ 作者介绍

高桥 公英（たかはし きみひで）

千叶大学工程系毕业后，一边在大映像机器制造厂开发数字照相机，因为女儿的应试对教育感兴趣，一边做家庭教师和幼儿教室的顾问，做オールアバウト的向导和初中应试铁人会的作者执笔 Web 报道。现在一边在幼儿园工作，运营民间小学生保育，每天指导小学生。有 4 个小孩，其中二人已经东京大学毕业。

〈主要的著作〉「初中应试 铁人的志愿报考学校完全攻占法」（晶文社），「高中入学考试在这儿差别开！用地滚球合在一起记理科 80」（KADOKAWA），「亲子一起看的面试模拟 小学应试版」「不失败的面试模拟 初中应试版」DVD 监修

堤 ちはる（つつみ ちはる）

日本女子大学家政系食物专业毕业，该大学大学院家政学研究科硕士课程学习结束。东京大学大学院医学系研究科保健学专业课程硕士・博士课程学习结束。保健学博士，管理营养师。青叶学园短期大学专职讲师，副教授，期间到美国哥伦比亚大学医学系留学，任过恩赐财团母子爱育会日本儿童家庭综合研究所母子保健研究部营养担当部长，从 2014

年，相模女子大学营养科学系健康营养专业教授，兼职该大学大学院营养科学研究科教授。

<近著(共著)>「支持育儿·孩子成长的食物和营养」(萌文书林, 2020年),「保育士等提高工作能力进修文本4 饮食教育·过敏对应」(中央法规出版, 2020年),「安心,, 贴心 最新断奶食全向导」(新星出版社, 2019年),「临床营养学 改订 第3版」(南江堂, 2019年)。『有必要支持孩子「吃的乐趣」-为了需要特别关怀的孩子的营养关怀·管理- (建帛社, 2018年)等』。

#### ■协助园

封面: 川口幼稚园(埼玉县川口市)

#### ■「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956年创刊以来一直传承创业者·河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校·幼稚园·保育园的学校长, 园长和老师, 保健主事, 医务室老师, 学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊, 如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题, 以及各园各学校的介绍(比如我们园在健康教育上有这方面的实践), 以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>