

5/6	FRI	広報5月号、お知らせ版	★◆
7	SAT	桑折学習塾 (小学：醸芳小)	
8	SUN	◎井上内科クリニック ☎581-2202	
9	MON		♡
10	TUE	4か月児(R3年12月生)・7か月児健診(R3年9月生)、健康相談日	
11	WED		★
12	THU	楽天イーグルス「献上桃の郷桑折町デー」	
13	FRI		★◆
14	SAT	小学校運動会(醸芳小・睦合小・半田小)	
15	SUN	◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
16	MON	ホールボディカウンタ測定日	♡
17	TUE	1歳6か月児健診(R2年9月生・10月生)	
18	WED	お知らせ版 成人講座「ニュースポーツ体験」	★
19	THU		♡
20	FRI		★◆
21	SAT	桑折学習塾 (小学：睦合小)	
22	SUN	半田山山開き ◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001	
23	MON		♡
24	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
25	WED	成人講座「悪徳商法・特殊詐欺対策講座」	★
26	THU		♡
27	FRI	教育委員会定例会	◆
28	SAT		
29	SUN	マイナンバーカード休日窓口(予約制)、成人講座「メダカの飼育講座」、青空ヨガ 掛田中央内科 ☎586-1315	
30	MON		♡
31	TUE		◆
6/1	WED	広報6月号、お知らせ版	★
2	THU		♡
3	FRI	成人講座「カラダは食べ物からできている」	★◆

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
♡ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。
✂️集団接種日(ファイザー) ✂️集団接種日(モデルナ)

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ
ツナとアスパラの
ふわふわ炒め



【1食分の栄養価】 エネルギー 151kcal / たんぱく質 9.5g / 脂質 10.1g / カルシウム 98mg / 鉄 0.6mg / 塩分 1.1g

■作り方

- ①ツナ缶は油をきっておく。グリーンアスパラガスは根元を切り落とし4～5cmの斜め切りにする。
- ②卵は割りほぐして、スキムミルク、牛乳、塩、こしょうを加え、泡立て器で混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の卵を炒めて一度取り出す。
- ④③のフライパンでツナとグリーンアスパラガスを炒め、火が通ったら卵を戻してひと混ぜして出来上がり。

voice / おすすめポイント



スキムミルクと牛乳を加えることにより、カルシウムもアップし、ふわふわに仕上がります。卵の黄色とアスパラの緑色がきれいで、食欲をそそります。
岡崎恵子さん、咲来ちゃん

check こおり健康ポイント事業

健診や測定会に参加すると、ポイントがもらえます。50ポイント貯めて、地元産品などと交換しましょう。

地元産品の他に健康グッズも用意しています。



「カロリー茶碗」

茶碗内側に、ご飯量 100g (約 160kcal) と 150g (約 250kcal) に目安ラインが入っています。計量器を使わずに、簡単にカロリー計算ができますので、毎日の健康づくりにお役立てください。



乳幼児期は、食生活の基礎ができる大事な時期です。乳児期は母乳やミルクを飲んで過ごしますが、5～6か月ころから離乳食が始まります。今回は、食事に関する悩みにお答えします。

NEWS
こんな時
どうしたらいい？
離乳食のQ&A

子育てアドバイス

Q1 「ばっかり食べ」は栄養が偏る？

ある一品だけを食べ続ける「ばっかり食べ」は、子どもがおいしいものを発見した証拠。幼稚園に入るころになると、バランスよく食べられるようになるでしょう。

Q2 イイヤイヤ期の食べさせ方は？

イヤイヤ期は、自分の思いを主張できるようになった成長の証。親にしてもらっていたことを、自分で試してみたいけど、上手くいかずに困っているだけ。正しい食事の仕方を、優しく、無理せず教えていきましょう。

Q3 「遊び食べ」はどうしたら？

「食事中に何度も立ち、遊んではまた食べる」という話をよく聞きますが、その行動を認めると、「食事は遊びながらするもの」と覚えてしまいます。そんな時は、①食事前に「食べ終わってから椅子から降りてね」と、優しく教えましょう。

Q4 ベビーフードは手抜き？

ベビーフードを使うことで、保護者にゆとりができた、子どもと向き合う時間が増えたりといった利点もあります。

家族みんなで楽しい食事を

初めての育児は、きちんと育てたい思いで、厳しくしつけをする場合もありますが、子どもにとっても、初めての事ばかりで不安なのです。3歳になるころまでは、十分に子どもの行動を受容してあげましょう。自分は愛されていると感じ、安心して話を聞けるようになっていきます。楽しい雰囲気、少しずつ上手に食べられるように、進めていきましょう。

point

乳幼児期の食事に大切な3つのこと

「食事は楽しい」を経験させよう

食事は体だけではなく心も育みます。おいしさを共感し合うことで、「もっと食べたい」という意欲を高めるとともに、コミュニケーション能力も育まれます。

ルーティンをつくろう

食事の前に、片付け、手を洗う、エプロンをつける、椅子に座る、「いただきます」のあいさつをするなど、ルーティンを決めて習慣づけましょう。

一緒に食べて笑顔で声かけ

生後9か月以降は、大人の料理の味を薄めたり、つぶしたりなど、一緒に食べる機会が増えます。みんなで「おいしいね」などの言葉をかけながら食事をしましょう。