

地域で見守る子育て！子育て！

～食で育てる体と心～



“食”は生きていくためのエネルギーを得るだけでなく、体を育て、心を育て、子どもの発達を促します。幼いころに身についた食習慣は、大人になっても身につけているので、幼いころから正しい食習慣を心がけたいものですね。また“食”を通じてのよい体験や学びは、将来の健康を維持するためにも大切です。

市の保健事業も活用してください。

妊娠期		ママが食べた物でおなかの赤ちゃんが育ちます。つわりで思うように食べられない時期がありますが、できるかぎり3食バランスよく食べましょう。	ママプチさろん (要予約)
授乳期	ママがしっかり食事をしよう	母乳は栄養のほかにさまざまな免疫物質が含まれています。ママはバランスのよい食事を心がけ、水分を多めにとり、タバコやアルコールはやめましょう。	4か月児健診 ちびっこ相談
離乳期	あかちゃんの味覚を育てよう	薄味の料理にして、いろいろな素材の味を知ること、味覚がより育ちます。将来の生活習慣病の予防のためにも、家族みんなで薄味の料理にして、素材の味に慣れ親しむ習慣を身につけましょう。徐々に1日3回の食事がとれるようにしていき、毎回の離乳食もバランスよく食べられるようにしましょう。	もぐもぐぱくぱく 教室(要予約) ちびっこ相談
乳児期	食事のリズムを整えましょう	この時期は自分で食べようとするので、見たり、触ったり、味わう体験ができるようにし、1日3回の食事リズムと食事バランスを整えます。家族といっしょに健康的な食習慣を身につけるようにしましょう。	ちびっこ相談
幼児期	食事を通じて、マナーを身につけよう	家族との楽しい食事の時間は子どもの心を豊かに育てます。食事を楽しみながら箸の使い方やあいさつなどのマナーを身につけるようにし、間食も食事の一部なので、量や栄養バランスに気をつけましょう。また、よく噛んで食べることや時間を決めて食べることは虫歯予防にもなります。	1歳6か月児健診 2歳児・2歳6か月児歯科健診 3歳児健診 5歳児健診

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

碧南警察署からのお知らせ

水の事故 危険はいつも すぐそこに

毎年、全国で水の事故により、何人もの方が亡くなっており、特に7月、8月に集中します。

高浜市は、川や海に囲まれ、危険な場所もあります。

川には、急流や深みなどさまざまな危険が隠れています。そして、天候にも注意し、急な増水に注意しましょう。立入り禁止場所に入ったり、遊泳禁止場所や飲酒しての遊泳はやめましょう。

また、子どもから目を離さない、子どもだけで行かせないようにしましょう。



問合せ先 碧南警察署 ☎ 46-0110