

はっぴー食育通信

お子さんの“食生活”と“お口の健康づくり”についてお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士からお送りします！

今月の食生活のテーマは
間食(おやつ)は「第4の食事」

幼児期は活動量が増え、成長期でもあるため必要な栄養素が増えますが、まだ胃が小さく3回の食事だけでは必要量を十分に摂ることができません。そこで、食事だけでは補えないエネルギーや栄養素、水分を間食(おやつ)で補う必要があります。

★おやつはいつから与えたらいいの？

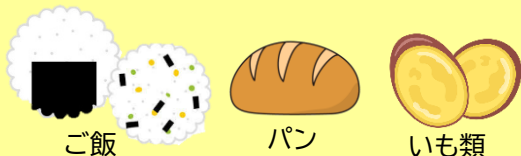
外遊びが増え、動きも活発になってくる1歳から1歳半ぐらいが目安です。3回の離乳食や幼児食がしっかり食べられるようになってから与えましょう。

★おやつは何を与えたらいいの？

食事だけでは不足しがちな「炭水化物」、「たんぱく質」、「ビタミン」、「カルシウム」等を補えるものがおすすめ！次の食事に影響しない量で調整してください。

【炭水化物】

体を動かすためのエネルギーを作るために必要な栄養



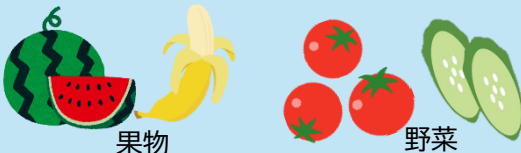
【たんぱく質】

筋肉や骨を作るために必要な栄養



【ビタミン類】

体の体調を整え、風邪に負けない体を作るために必要な栄養



カルシウムの補給にも！！

※色んな種類の栄養素を少量ずつ組み合わせるのもGOOD

★飲み物は、お茶や牛乳など糖質の含まれていないものがおすすめです。

★市販のおやつを購入される場合は、お子さんの年齢に合ったものを選んでください。

※乳幼児用ではないお菓子は、塩分や脂質が多く注意が必要です！

お子さんの身長・体重の伸びを見ながら、
間食の回数や量を調整してください。





今月のお口のテーマは
むし歯予防！



習慣にしよう！むし歯予防の3つのキホン

歯垢の
徹底除去

甘いものは
回数を減らす

歯の質を強く
丈夫にする

お子さんにとって初めての歯科受診は
「治療」より「予防のための健診」をおすすめします！

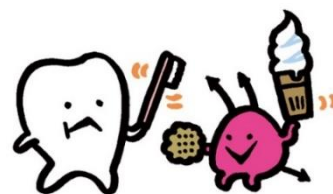


実は、保護者の方がお子さんの歯を見て、むし歯だとわかった時はすでに進行してしまっている状態です。残念ながら、むし歯に治療薬はなく、一度歯がとけてしまうと元には戻ることはありません。

特に、小さなお子さん自身は症状を伝えることが難しく、乳歯は痛みを感じづらい特徴があります。

ずっとすこやかなお口でいるためにも、定期的に歯科医院でチェックを受けておきましょう。

同時にかみ合わせや歯並びなども診てもらっておくと安心です。



記事の内容についてや育児相談希望の方は、
子育て支援課までご連絡ください。

【担当課】

朝来市 こどもみらい部 子育て支援課
(朝来市保健センター内)

TEL : 079-666-8103
(受付時間：8:45～16:45)

住所：〒669-5267

朝来市和田山町法興寺 378 番地 1

小児科医・産婦人科医・助産師に
LINE で無料相談ができます！



小児科オンライン



産婦人科オンライン

登録時に合言葉が必要です。

【合言葉】あさごっこ