子育て王国そうじゃ

こんにちは赤ちゃん！

5月27日、市の保健師が、福田友菜ちゃん（3か月）と福田有美子さん（清音柿木）を訪ねた。体重測定をした後、股関節の動きを見たり、育児の話をしたりした。「2人目の子どもですが、健診の日程や予防接種のスケジュールなどが確認できたことや、育児の話ができてよかったです」と、有美子さんは話してくれました。

生後4か月までの早い時期に、市の保健師などが赤ちゃんのいる家庭を訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」を行っています。

赤ちゃんは、飲むおっぱいの量も、成長のペースも一人ひとり個人差があり、なかなか育児書どおりにいかなくて不安になることがあるかもしれません。この訪問活動は、そんなお母さんやお父さんの子育てを応援しようというものです。

短い時間ですが、親子の健康状態を見たり、不安なことや悩みを聞いたりしています。また、健康診査や予防接種などの案内や子育てに必要な情報を提供します。かしこまらず、普通におしゃべりをするような楽な気持ちで、保健師とお話をしてもらえたらと思います。

市では、保健･医療･福祉･教育と連絡を取り合いながら、安全で安心した子育てができるようお手伝いさせていただきたいと考えています。この訪問活動や育児のことなど、こども課母子保健係（☎㊷8261）までお気軽にご相談ください。

ママパパにこにこ ③

7月の健診など

7/3㊍　小児歯科保健学級

平成18年5月生まれの子どもは、午前10時から11時まで受付。**平成18年6月生まれの子ども**は、午後1時30分から2時30分まで受付／総社市保健センター／歯科診察やブラッシング指導など／母子健康手帳と歯科診査票を持参

7/28㊊　ラッコ広場（育児相談）

1歳から就学前の子どもは、午前10時から11時まで受付。**0歳児**は、午後1時30分から2時30分まで受付／総社市保健センター／身体計測や育児相談／母子健康手帳を持参

7/23㊌　乳児健康診査

平成20年3月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や内科診察、ブックスタートなど／母子健康手帳と健康診査票を持参

7/24㊍　1歳6か月児健康診査

平成18年12月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や内科・歯科診察など／母子健康手帳と健康診査票を持参

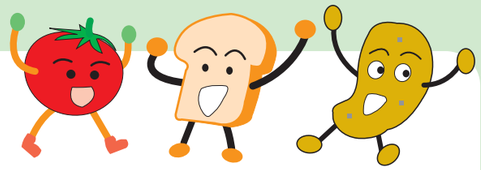
7/25㊎　3歳児健康診査

平成17年1月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や尿検査、目と耳の検査、内科・歯科診察など／母子健康手帳と健康診査票、健診当日の朝一番の尿を持参

※体調不良などで受けられない場合は、別の日程でも受診できます。詳しくは、こども課母子保健係（☎㊷8261）まで

どうかな？あなたの食生活

シリーズ食育　④



食べることは、すべてのみなもと

食卓には、主食、主菜、副菜の3つを

総社地区栄養委員
塩津節子さん（井手）

「主食」、おかずの「主菜」、汁物や和え物などの「副菜」の3つをきちんと食べることが、減量のポイント

減量のペース
1～2kg以内
［1か月当たり］

「ちゃんと食べて、やせましょう」。

減量するときのポイントです。

減量目的で、めん類やご飯ものだけを食べる人がいるとよくいわれます。確かに、見かけのエネルギー（カロリー）は下がりますが、健康の維持に必要なビタミンやミネラルなどは不足してしまいます。

減量しているときこそ、食卓には3つのお皿をそろえましょう。3つのお皿とは、ご飯やめん類の「主食」、おかずの「主菜」、汁物や和え物などの「副菜」の3つです。

主食を少し減らし、副菜（野菜料理）を多めに取ると低エネルギーでも満腹感が得られます。

また、朝食抜き、昼食もあまり食べずに夕食を摂れば「ドカ食い」、「まとめ食い」となり、脂肪をためこみやすい体質となります。これは、夜は体を休めるために消化吸収がよくなり、摂取したエネルギーを効率よく体に蓄える機能があるからです。

夕食から就寝までの間は、2～3時間は空けましょう。

減量のペースは、1か月当たり1～2kg以内とし、急激な減量をしないよう心掛けましょう。

旬（しゅん）のもの

シソ

青ジソは、刺身のつまや天ぷらなどにする。青ジソの葉は野菜としては、大葉（おおば）とも呼ばれる。一方、赤ジソは、梅干しの色づけに使われる

◎割り箸（ばし）の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。