

おうしゅうし食育だより R6年12月

今回の食育だよりは、子育て世代の食育に関することのお知らせします。

水分補給どうしていますか？

子どもは体に占める水分の割合が大人よりも多いので、こまめな水分補給が必要です。



元気な時

乳児期の場合

元気な時には特に「水分補給」として何かを飲ませることは必要ありませんので授乳の時間を大切にしてください。離乳食が始まったら、離乳食の後に必ず授乳をするようにしましょう。

湯冷ましや麦茶をあげたい時には7～8か月ごろからで良いでしょう。飲み過ぎると授乳の時に十分に飲めなくなるので、量は少なめにしましょう。

幼児期の場合

普段の水分補給は水や麦茶などを中心にし、ジュースやジュレ、乳酸菌飲料などの甘い飲み物は、味を覚えている幼児期は控えましょう。飲む頻度や量が多くなると、虫歯や好き嫌いの原因になることがあります。

食事の時は水分で流し込まないように、食後に飲むのがおすすめです。

<飲み物の糖分の目安> 1本3gのスティックシュガーに換算すると

・果汁飲料(430ml)に約16本分

・イオン飲料(500ml)に約9本分

・乳酸菌飲料(65ml)に約4本分 入っています。



体調が悪い時

授乳や食事が上手くとれない時には、医師に相談しましょう。イオン飲料は発熱時やたくさん汗をかいた時など、常飲しないようにしましょう。

もぐもぐ教室（離乳食教室）のご紹介



奥州市では離乳食のステップアップや歯が生え始めてくる7～8か月の児をもつ保護者を対象に「もぐもぐ教室」を開催しています。

離乳食の試食や進め方の相談、歯磨き指導などが受けられますので、ぜひご参加ください。詳しくは4か月児健診資料、または市ホームページでご確認ください。

また、R5年10月から公式LINEを開始しました。

子育て情報の発信をしています。

今後機能が追加される予定ですので、ぜひご登録ください。



コラム 「生活リズムを整えて元気な1日を①」

お子さんは「朝ごはん」食べていますか？乳幼児期の食事の悩みは、気分のムラや食事の内容だけではなく、環境や生活リズムの乱れなどで起きる「食べづらさ」も影響しているかもしれません。

まずは、「早起こし」から始めましょう。朝7時までには起こします。起床時間が遅くなると、1日の食事時間やお昼寝の時間がずれて、夜寝づらくなる原因になります。(遅起きの原因になります)

しっかり頭や体が起きてからだ、食事に向かいやすくなりますので、挑戦してみましょう。

食事についてのお問い合わせは、各地域の健康増進担当の栄養士までお問い合わせください。(市外局番は0197)

水沢地域：34-2903 江刺地域：34-2523 前沢地域：34-0275

胆沢地域(健康増進プラザ悠悠館内)：46-2977 衣川地域：34-2370