

■気を付けていますか？子どもの食事

幼児期の食事

幼児期は、乳児期に次いで身体の発育が盛んな時期です。この時期の栄養は、成長・発育に大きく影響します。

乳幼児の食生活には保護者が大きく関係しているため、保護者の食に対する意識が重要です。

特に、子どもが健やかに成長するために「朝ごはん」の重要性が指摘されています。

朝ごはん3つの効果

あたまハッキリ
脳にエネルギーがいき、元気に活動できる



おなかスツキリ
腸の調子よくなり、うんちが出やすくなる



からだシッカリ
体温が上がり元気に動ける

早寝・早起き・朝ごはん運動

子どもの生活習慣の向上を図るための国民運動です。早く寝て、早く起きることで、朝ごはんがおいしく食べられます。

3つのポイントを押さえて、子どもも保護者も一緒に朝ごはんを食べましょう。

下ごしらえで手間いらず

夕食の準備をするときに、翌朝のことを考えて材料を準備する。あらかじめ切ったり、ゆでたり。晩ごはんの残りでもOK。



調理しなくてもいいものを用意

チーズや果物など、調理しなくても食べられる食材や調理が簡単な食材を準備しておく。



パターンを決めて、悩まない

朝食のパターンをいくつか用意しておけば、悩まず準備ができる。



■「白河っ子すくすく応援クーポン券」有効期限にご注意ください

「白河っ子すくすく応援クーポン券」の有効期限は、対象となる子どもの誕生月の末日です。

例えば、令和4年4月に生まれた0歳児のクーポン券は、令和5年4月末日が期限です。

クーポン券に記載された有効期限を過ぎたものは使用できなくなりますので、確認のうえ期限までにご使用ください。



◀クーポン券の右側に有効期限が記載されています！



☎こども支援課子育て支援係 ☎285521

■こどもの健康づくり行事予定表を3月中旬以降に送付します

令和元年10月1日以降に生まれた子どもの家庭に、こどもの健康づくり行事予定表を送付し、市ホームページにも掲載します。

また、4月の乳幼児健康診査日程は、市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

市ホームページ▶



☎こども支援課母子健康係 ☎285523

成長に合わせた情報が届く！予防接種の記録ができる！ etc.

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」

▼ダウンロードはこちら

iphone



Android

