

11 Calendar 月 -NOVEMBER-

1 木	◎1歳6か月児健診(角) ◎行政懇談会(田沢湖総合開発センター)
2 金	◎行政懇談会(神)
3 土	◎健康市民のつどい(角) ◎仙北市文化祭(西木地区) ◎行政懇談会(角館交流センター)◎仙北市文化祭(田沢湖地区)
4 日	◎仙北市文化祭(西木地区) ◎仙北市文化祭(田沢湖地区)
5 月	◎母子手帳発行(田) ◎行政懇談会(桧木内出張所)
6 火	◎乳児相談(午前:7ヶ月児・午後12ヶ月児)(角)
7 水	◎健康教室(気功体操)(角) ◎健康講座(角) ◎生きがいづくり支援事業(紙)
8 木	◎2歳6か月児歯っぴー教室(角)
9 金	◎1歳6か月児・3歳児健診(西)
10 土	
11 日	
12 月	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角)
13 火	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(神) ◎さわやか教室(角)
14 水	◎さわやか教室(西) ◎メタボリック予防講座(田)
15 木	
16 金	◎1歳6か月児・3歳児健診(田) ◎健康教室(3B体操)(角)
17 土	
18 日	
19 月	◎母子手帳発行(西)
20 火	◎予防接種(BCG・三種混合)(神)
21 水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎ピッカパー赤ちゃん会(角館交流センター) ◎健康教室(気功体操)(角) ◎メタボリック予防講座(角)
22 木	◎乳児健診(角) ◎さわやか教室(田)
23 金	
24 土	
25 日	
26 月	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西)
27 火	◎なかよし教室(角)
28 水	◎予防接種(BCG・三種混合)(角) ◎基本健診事後指導(角)
29 木	◎コソ骨教室(角) (対象:角館地区・西木地区)
30 金	◎1歳6か月児・3歳児健診・乳児健診(神) ◎基本健診事後指導(角)

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

乳幼児の食生活

～子どもでも自分の元気な体がわかる～

子どもが自分の体調の変化に気づき、それを両親に伝えることが出来たなら、親にとっては病気の早期発見にもなりますし、嬉しさも倍増ですよ。

子どもの(心の育ち)や(体の発達)を大切に見守ってあげたいものです。

☆お母さんがお子さんにしてあげられること

- ◇自分のうちの形、色、臭いがどれにあてはまるか、観察する習慣を身につけてあげる。
- ◇食物繊維や発酵の食べ物、乳製品等を毎日の食事の中に取り入れてあげる。
- ◇食事時間やおやつ時間を決め、規則正しい食生活をし、トイレに行く習慣を身につけてあげる。

—お子さんが嫌がらずに受け入れられるように—

☆子どもにも分かりやすい

…うち…のかたち

◇バナナうち(理想的)

硬すぎず柔らかすぎず、スルリッと出て来る黄色くてバナナのようなうち

◇もこもこうち(野菜不足)

バナナうちよりは柔らかく、ネトリして茶色いうち

◇ころころうち

(野菜、水分、運動不足)

硬くて、ころころしたうち

◇びちびちうち

(お腹や体調の悪い時)

とろとろ状態や水っぽいうち

(食事に気をつけて休養が必要)

バナナうちに効果的な食物

ヨーグルト 豆乳 野菜ジュース

かぼちゃ じゃがいも さつまいも

トマト にんじん アスパラガス

セロリ アロエ

アボガド

キウイフルーツ

