

妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行事	月日曜	時間	場所	対象	内容	持参品等
健診	乳児健康診査	10月2日(木)	保健センター	平成15年3月生 4月生	問診・計測・診察・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
	3歳健康診査	10月9日(木)		平成12年7月生 8月生	上記のほか、歯科健診・フッ素塗布(対象児のみ)	
相談	ママ♡キッズのすこやか相談	10月7日(火) 11月4日(火)	保健センター	妊婦 乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	歯の相談のある方は、おうちで使っている歯ブラシをご持参ください。(予約不要)
	わくわく離乳食講座	10月16日(木)	保健センター	乳児を持つ親	離乳食の進め方 試食	1週間前までに電話でお申し込みください。託児もあります。(要予約)赤ちゃんと一緒でもかまいません。
級	ウエルカムベビースクール～赤ちゃんを一緒に迎えよう～ こすもすコース	10月7日(火)	福祉センター	妊婦	「子育て探検！」 親子遊びと育児ママとのティータイム	○子育て支援センターにて実施 ○お茶代50円  ※1週間前までに お申し込みください。
予防接種	集団接種 ポリオ生ワクチン	10月16日(木) 新立・本村・筒井・社宅	保健センター	生後3か月以上 7歳6か月未満	※6週間以上の間隔をあけて2回飲みます。投与前後30分は飲食させないでください。 ※お子さんが生まれてからの身体の状態がよく分かる方が連れてきてください。 ※昭和50年～52年生まれの方は抗体が低くなっています。接種した子どもから感染する恐れがあるので、該当する保護者の方は、接種をお勧めします。(無料)ご希望の方は、受付で声をかけてください。	
		10月23日(木) 北伊予・岡田				
		10月30日(木) 北黒田・南黒田・宗意原				
個別接種	保健センターで <b>予防接種手帳</b> を発行しています。		●生後3か月を過ぎたら、手続にお越しくください。 「 <b>予防接種と子どもの健康</b> 」をよくお読みください。 ※最近1か月以内に病気にかかったお子さんは、接種できないことがありますので、主治医にご相談ください。			

★**食品数の多い料理を選ぶ**  
炭水化物が主となる麺類やご飯類などの単品メニューの場合には、野菜のサラダや煮もの、豆腐などの小鉢を加えるとよいでしょう。主食・主菜・副菜がそろった献立が理想的です。

★**カロリーのとりすぎに注意**  
油や脂肪をたくさん含む料理はなるべく避け、ご飯を少なめに盛ってもらうなど工夫

最近、気軽に外食や加工食品が利用されるようになりました。手間や時間が節約できるので便利ですが、利用が多くなると注意も必要です。

外食や加工食品はカロリーや脂肪、塩分過多のものが多く傾向にあり、野菜の量も少なく、ビタミンや食物繊維も不足傾向のため、栄養のバランスが偏りがちです。さらに、食品添加物が多く使用されがちなのも気になります。そこで、外食の上手なとり方を覚えておきましょう。



外食の上手なとり方



をしましょう。

★**塩分をひかえる**  
メニューについてきた漬けものは全部食べない。麺類のつゆやスープは残す。また、しょうゆや塩などをすぐにかけないで、まずは味見をするなどを心がけましょう。

★**栄養成分表示を参考に**  
加工食品や調理済み商品、また、外食でも栄養成分の表示が多く見られるようになります。栄養成分表示には、その食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、食塩の量が必ず示されています。外食や加工食品は、手作りの料理に比べて材料の種類や量を調節しにくいので、栄養成分表示を参考にバランスのとれた食事がとれるように心がけましょう。

これらのことを踏まえて、外食や加工食品を利用する際は、ほんの少し工夫を加えて、上手に取り入れたいものです。