

にっしん子育てナビ「ふあまっぶ」

1月号 日進市発行

特集 こどもの栄養相談

「離乳食をなかなか食べてくれない」「好き嫌いが多くて栄養バランスが心配・・・」など、お子さんの離乳食のことや栄養について、悩んだことありませんか？今回はそんな時に気軽に相談できる場所をご紹介します。

保健センター

保健センターでは3~4か月児健診(離乳食の進め方、試食)、10か月なかよし相談(離乳食の進め方、幼児食について、栄養相談)、1歳半児健診(栄養相談)、3歳児健診(栄養相談)時に栄養士さんがいらしゃいます。それ以外にも“子育てなんでもコール”でも保健師又は栄養士が相談に応じています。(専門的な相談であれば後日栄養士さんが対応されます)対面で相談した場合は“赤ちゃん教室(乳児~1歳8か月)”で計測と個別に栄養相談ができます。

栄養士さんが受けた相談では、野菜を食べないことや、ムラ食い、1歳半~3歳では偏食、少食等が多いとのことでした。生活リズムが崩れると朝食べられなくなるとのお話もありました。

離乳食が始まってから幼児食に至るまで、様々な不安や困ったことなど出てきた時に、“子育てなんでもコール”で気軽に聞いてみたり、じっくり聞いてみたいときは“赤ちゃん教室”と、使い分けができそうですね。(浅井)

にっしん子育て総合支援センター・子育て相談(栄養士)

毎月第3水曜日の10:00~11:30に行われている、児童課の栄養士さんによる相談に行ってきました。

今回は、“子どもも食欲の秋、冬に備えてしっかり食べて体力づくり”をテーマに季節に適したお話しを聞きました。食料品の中でも旬の新鮮な野菜(いも等)、果物(りんご・かき等)はおいしくて栄養価も高いので積極的に取り入れましょう。旬のものを見極めるポイントの一つとして、スーパーでは安く沢山陳列されているものを目安に選ぶといいそうです。また、寒くなり子どもが咳をすることも増えますが、そんな時にひかえる食べ物として“すっぱいもの”(のどを刺激するため)、「バババサしているもの」(りんご・いも等)は水分が少なく咳をしやすいため、なるべく水分を多く含むものが好ましいそうです。

個別相談では、栄養士さんが室内を巡回し、笑顔で声を掛けママと同じ目線で対応してくれますので、熱心にお話しをされているママの姿もありました。

わが子が食が細く悩んだ時、栄養士さんのお話を聞き「個人差はあるよ。焦らないで。」の言葉でリラックスできたこともありました。卒乳、遊び食い、好き嫌い、おやつ、大食い、小食等と食の悩みは尽きませんね。ママが張りきって作った時にかぎ一口でごちそうまされるとガッカリ。でも、何よりも食卓を家族で囲んで楽しく食事ができるといいですね。(奇村)

わくわくひろば☆ひよこぐみ

<Rinのおうち>で行われている「わくわくひろば☆ひよこぐみ」は毎月1回開催の子育てサロンです。ここでは栄養士さんに栄養相談ができる時間もあります。(日進市児童課主催・子育て支援総合コーディネーター事業・委託先NPO法人ファミリーステーションRin)

離乳食について、3~4か月健診の時に説明は受けたものの、一人ひとりで進め方は様々。悩みも同様に子ども一人ひとりで異なってくることも、個別に栄養士さんとお話ができるチャンスはぜひ利用したいものですね。担当の栄養士さんにお話を伺ってきました。

「まず、何よりも育児を楽しんでください。離乳食もたくさん食べられる子、あまり進まない子、それぞれがその子の個性です。お母さんが気負うことなく育児をしてください。そして市販の離乳食もうまく活用すればとても便利なものです。なかなか手づくりでは利用しづらい食材でも簡単に利用でき、レパートリーも広がります。多様な食材に慣れてゆきやすいので、上手に取り入れるといいですよ。」

とてもこやかにお話をしてくださるので、あれもこれもと悩みを聞いていただきました。なかなか教科書どおりに進まない離乳食。専門の方にゆくり相談できて嬉しかったです。

「わくわくひろば☆ひよこぐみ」の申し込みについては、毎月の広報にっしん1月号「ふあまっぶ」あどばいす」をご覧ください。皆さんもお気軽に参加されてはいかがでしょうか？(相)

急病で困った時は

- かかりつけ医に相談してみましょう。
- 時間外に対応してくれる病院もあります。
- 日進市内には4つの救急指定医療機関があります。
- 症状によっては、救急外来のある大きな病院に受診することもできます。電話で問い合わせの上、受診してください。
- 一刻を争う病状の時は、救急車(119)を呼びましょう

【日進市内で時間外対応してくれる病院】
「日進市医療機関案内(東名古屋医師会日進支部)HP」参照
<http://www.nissinsi-isikai.com/>

【日進市内の救急指定医療機関】
愛知国際病院 TEL0561-73-7721 杉上クリニック TEL0561-72-5050
アガベクリニックTEL0561-74-3000 日進おどり病院TEL0561-73-7771

【日進市から近い大きな病院】
名古屋記念病院 TEL052-804-1111
藤田保健衛生大学病院 TEL0562-93-2111
愛知医科大学病院 TEL0561-62-3311
名古屋第二赤十字病院 TEL052-832-1121
聖重病院 TEL052-832-1181

●日進市休日急病診療所(中央福祉センター内)
休日の急病(内科・小児科)に対応してくれます。
日・祝日・年末年始(12/29~1/3)のみ9:00~16:30(昼休1時間有)
TEL0561-73-7555

●救急医療情報センター(愛知県)
休夜間救急、けがの時医療機関情報を教えてください
TEL0561-82-1133 <http://www.qq.pref.aichi.jp/>

●小児救急電話相談
愛知県小児科医会の医師による休日の救急電話相談窓口、15歳未満のお子さんが対象。
土・日・祝日、年末年始
19:00~23:00 ※8000番(短縮電話番号)
TEL052-263-9909(短縮電話番号が使えない場合)
●愛知県歯科医療センター(愛知県歯科医師会館内)
日曜日・祝日、お盆年末年始の急な歯痛に対応してくれます。
日曜日・祝日・お盆9:00~12:00
年末年始 9:00~11:00 13:00~15:00
TEL052-962-9102 <http://www.nhk-chubu-brains.co.jp/ad8020>

冬のオススメ

「はじめてのゆき」(対象年齢:2歳~)

なががりえこ・さくなががわらうやえ
福音館書店 1970年

ある朝、とらのことらたが熱いミルクを飲みながら外を見るとき、なんだかようすが...とらたはくつきはいて外へ出ました。すると、どこもかもまっしろ！「ゆきだ たいへん！ほくのすなばがない。ばけつがない。しゃべるがない」ゆきを見るのは初めてのとらた、かわいいうんちが始まりました。長靴をはいてみたり、そとすわってみたり...とらたの仕草が目につくふような絵とセリフでつづられた素晴らしい絵本です。

いつのまにかゆきの空は真っ青に晴れわたります、まぶしく輝きます。(高野)とらたが会ったお友達はどこへいったのでしょうか。

年末年始に要チェック!

子育てサークル紹介

第3回 「ちびっこ」

みんなで輪になり、ひとりずつの名前を歌にあわせて呼びあい、サークル活動が始まりました。今回はクリスマスツリーに飾るための長靴作り。子どもが飽きてしまわないように、ぬり絵も用意されていました。給食はメンチカツにポテトサラダ、柿ジャムのかかったパウンドケーキが用意されていて、どれも手作り!!みんなで食べると子どもの食欲も増しますね。

あちらこちらに子どもへの配慮がされていて、お母さん同士でできたサークルには思えないくらいでした。着なくなった衣類を提供している光景もあり、とても暖かくて馴染みやすいサークルという印象を受けました。

来年度の参加メンバーを若干名募集中とのこと。ママ友が欲しい方、妊娠中でも上の子をおひのびと遊ばせてあげたい方、ほかに興味のある方一度見学へ行ってみてはどうですか？(相)

- 対象 1歳6か月前後から入園前の子どもとその保護者
- 活動日 毎週水曜日 10:30~13:00頃(夏休み等あり)
- 場所 南郷福祉会館
- 活動費 1000円/月(給食費、工作材料費、その他)

はぐみんカード

使ってみよう!

正式名称は「子育て家庭待たせ事業」。愛知県と日進市の協働事業で、日進市商工会の協力により日進市児童課が行う事業です。詳細は、児童課へ問合せ、またはふあまっぶ6月号をみてね。
※児童課子育て支援係 TEL:0561-73-1049/FAX:0561-72-4554

●月刊ふあまっぶでは、市内協賛店舗を順次取材し、特典内容・お店の情報を毎月紹介していきますので、参考にしてください!

●be-can●(理髪店)

木のぬくもりを感じられるアットホームな店内で、子どもの髪の毛を切ってはいかかでしょうか。店長さんのお母さんが子どもにいろいろ話しかけながら髪の毛を切ってくれるのでとても安心できます。また、赤ちゃん髪を作ってくれますので子どもの記念にぴったりです。ママにもレディースシェービングやエステもあり子どもをババに預けてリラックスしてはどうでしょうか。

特典:小学生以下の方お菓子プレゼント

★住所:岩崎町根張24-52 ★TEL:0561-73-0188
★定休日:毎週火曜日・第2、第3月曜日
★駐車場:3台
★営業時間:8:00~20:00

●市役所より●
お店の善悪と協力によるものです。気持ちよくカードを利用しましょう。