

妊娠中の栄養と食事

「妊娠中の栄養と食事」より 講師：吉野啓子先生（栄養士）（6月23日）

毎日食べたい「まごはやさしい」食事



長野県
栄養士会作

- まめ**（大豆）：豆腐・納豆など
- ごま**：特に青菜の和え物などの利用
- たまご**：動物性たんぱく質は大事
- ちち**：牛乳・ヨーグルトは一番のカルシウム源
- わかめ**（海藻）：中でも「ひじき」は優れたもの
- やさしい**：緑葉色野菜は毎日食べましょう
- さかな**：小魚はカルシウム青魚はビタミンD 豊富
- しいたけ**：特に干しいたけはビタミンD がいっぱい
- いも**：ビタミンがいっぱい！

●胎児と母体の増加分の栄養が必要

※**葉酸**（ビタミンB群の一種）**貧血予防・成長促進**

不足・・脳神経障害・DNAに関係

食品（レバー・**緑葉色野菜**・いも類・大豆）

小松菜・かぶや大根の葉・ほうれん草・水前寺菜など

ほうれん草にはシュウ酸（アクの素）がありカルシウムが外に排出されるのでゆでてから調理しましょう。

※胎児の味覚形成：お腹の中で味と匂いを覚える（20～30週）

子どもさんが好んで食べているものは？妊娠中によく食べていませんでしたか？（反対も言えます！）

●貧血を防ぐ食事対策

鉄・・レバー・あさり・小松菜・ひじき

Ca・・牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・野菜・海藻で摂る

●授乳：唯一の栄養源です。母乳が足りない時は、母乳にこだわらずにミルクで補うことを！！スキンシップの大切な時間にしましょう。

●離乳期：将来家族と同じものが食べられるように、大人の食事の「取り分け」で作しましょう。

わらべうたあそび

いちり

- いちり 両足の親指をつかむ（手の指先）
- にり 足首をつかむ（手首）
- さんり ひざをつかむ（ひじ）
- しりしりしり 両側でおしりをくすぐる（脇の下）



★いちり
子どもの素足を大人の両手でつま先から順にさわっていく遊びです。親子でスキンシップを楽しんでください。



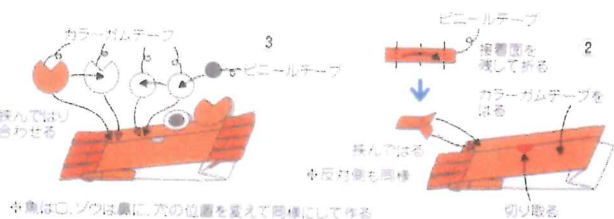
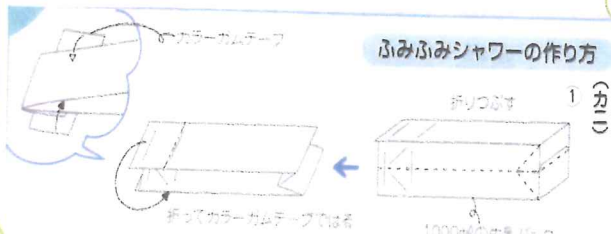
他に「おすわりやす」「きゅうりができた」「れもん汁」などお集まりの中でふれあい、遊んでいます



牛乳パックのふみふみシャワー

子どもたちの好奇心を刺激する楽しいおもちゃ

ふみふみシャワーの作り方



子育て通信 もあい No.195 2023年(令和5年)7・8月号

MOAI

～子どもは宝 みんなで子育て～

八代市委託事

八代市南部子育て支援センター

（ひので保育園内）

〒869-5163 八代市三江湖町 1427

Tel.0965-33-2393

080-4694-2534（支援センター携帯）



5・6月のひろほの様子

芋畑までおさんぽ

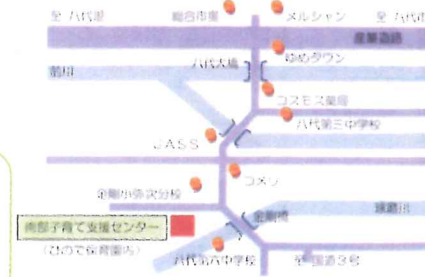


ゆめタウン横の大橋を渡って道なりに行きます
コメリを過ぎたカーブを右に曲がり、まっすぐ行く
と左手にひので保育園が見えてきます。園内の黄色い建物が
南部子育て支援センターです。



室内や園庭でたくさん遊べます♪親子でお出かけください！

八代市南部子育て支援センター





♪たなばたさま♪

ささのはさらさら のきばにゆれる おほしさま きらきら きんぎんすなご
ごしきのたんざく わたしがいた おほしさま きらきら そらからみてる



月	火	水	木	金	土
3 スマイルひろば 「プール開き」	4 赤ちゃん スマイルひろば 七夕会	5 スマイルひろば 七夕会	6 マタニティ- smileひろば	7 七夕飾りを 見に行こう! (アーケード)	8 ふあみりー Day (シャボン玉 を作って遊ぼう)
10 スマイルひろば	11 赤ちゃん スマイルひろば	12 合同企画 みんなあつまれ 赤ちゃんひろば	13 元気っこひろば	14 赤ちゃん スマイルひろば	15
17 海の日	18 赤ちゃん スマイルひろば	19 Dr.コジコジの 科学あそび	20 麦島 スマイルひろば	21 育児講座 ベビトレヨガ& お出しのはなし	22
24 スマイルひろば	25 赤ちゃん スマイルひろば	26 スマイルひろば	27 代陽 スマイルひろば	28 赤ちゃん スマイルひろば	29
31 スマイルひろば	 お天気の良い日は水遊び！持ってくるもの スマイルひろば：プールでの水遊び 赤ちゃんスマイルひろば：ぬるま湯を使って沐浴！				



♪とまと♪

トマトってかわいいなまえだね うえからよんでもトマト したからよんでもとまと
トマトってなかなかおしゃれだね ちいさいときにはあおいふく おおきくなったらあかいふく



月	火	水	木	金	土
	1 赤ちゃん スマイルひろば	2 合同企画 みんなあつまれ なかよしひろば	3 元気っこひろば	4 赤ちゃん スマイルひろば	5 ふあみりー Day (水遊び)
7 スマイルひろば	8 赤ちゃん スマイルひろば	9 スマイルひろば スライム作り	10 マタニティ- smileひろば	11 山の日	12
14 お盆	15 お盆	16 スマイルひろば	17 麦島 スマイルひろば	18 赤ちゃん スマイルひろば	19
21 スマイルひろば	22 赤ちゃん スマイルひろば	23 スマイルひろば	24 代陽 スマイルひろば	25 赤ちゃん スマイルひろば	26
28 スマイルひろば	29 赤ちゃん スマイルひろば	30 スマイルひろば	31 元気っこひろば	 食欲なくなっていますか？食べて寝て遊んで負けない体を！！	

7月・8月の育児講座

マタニティ Smile ひろば のご案内

●日時：7月6日(木)
8月10日(木)
9:30~12:00

●講師：西田祥子さん(助産師)
助産師さんに、妊娠中の不安や体調のことなどを相談できます。

また、希望される方は、赤ちゃんのスタイを手作りしながらのおしゃべりもOKです。(材料費がかかりますので事前に電話にてお伝えください)
おなかの赤ちゃんと遊びに来てみませんか？



お問合せ先

八代市南部子育て支援センター (ひので保育園内)
〒869-5163 八代市三江湖町1427
TEL: 0965-33-2393
080-4694-2534 (支援センター携帯)

コラボ企画

親子で健康ポティー! ~ベビトレヨガ&食育&実食~

●日時：7月21日(金)
9:30受付
10:00~12:00終了

●講師：Sakikoさん(nanairo)
紅林いくえさん

●対象：0・1才の親子10組
※詳細はひろばの中でお話します。

●八代市南部子育て支援センター内

Dr.コジコジの科学あそび

作ってみよう 魔法のペットボトル!

●日時：7月19日(木) 10:00~11:30
※炭酸水のペットボトル(500cc)空き容器と魚の醤油さしを使ったかがく遊びを Dr.コジコジが教えてくれますよ!!
要予約(ひろばの中で受付します)

●場所：八代市南部子育て支援センター内

5支援センター合同企画

みんなあつまれ赤ちゃんひろば

☆日時：7月12日(水)
9:30受付
10:00~
アロマクリームによるストレスケア
妊婦さん向けの運動
赤ちゃん親子向けの運動
☆講師：B-Smaile 代表黒木 千代子先生
11:30終了

場所：八代市ひまわり子育て支援センター
定員：各センター3組(要予約)

みんなあつまれ なかよしひろば

~親子ふれあい音楽遊び~

☆日時：8月2日(水) 10:00受付
10:30~11:30終了

☆講師：WAWAIランド
今田 賀代子さん
渡邊 恵美さん

場所：太田郷コミュニティセンター講堂
定員：各センター5組(要予約)

