

乳幼児の発達・栄養に関する相談

子どもの育児や成長発達について相談したいことはありませんか？

乳幼児相談や離乳食教室の開催、電話相談など実施していますので、活用してください。

○乳幼児相談 ※予約不要

▶日程 9時30分～11時

8月4日(火) 有明保健センター

8月11日(火) 三会農村環境改善センター

8月18日(火) 市保健センター

▶内容 身体計測、保健師・栄養士への相談

▶持参品 母子健康手帳、バスタオル

○離乳食教室 ※要予約、対象者には通知します

▶とき 毎月第3火曜 10時～11時

▶ところ 市保健センター

▶対象者 実施月に6カ月になる子どもを持つ親

※離乳食が思うように進まないなど、対象者以外で悩みのある人も、申し込み可能です。気軽に問い合わせてください



言語相談の実施

「正しい発音ができない」「言葉が遅い」など幼児の言葉に関する個別相談を実施します。

▶とき 9月1日(火) ※要予約

▶ところ 市保健センター

▶対象者 就学前までの幼児

▶内容 発音や言語理解、運動発達の検査、家庭での訓練法の紹介など

▶申込期限 8月17日(月)

▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

「コツコツ骨づくり教室」

いきいき健康ポイント対象事業 **15**ポイント

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために食事や運動について学びませんか。

▶とき 9月8日(火)、17日(木)

13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶対象者 20歳以上の市民

▶内容 講話、運動実技

▶定員 20人

▶参加料 無料

▶申込期限 9月4日(金)



しまばら食育レシピ

魚のすり身焼き

作り方 (レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①キクラゲは水で戻し細切りにする
- ②ニンジンとゴボウはささがき、タマネギは薄切り、ショウガはみじん切り、枝豆は薄皮をとっておく
- ③ボウルにすり身を入れ、なめらかにし、①、②とコーンを加えよく混ぜ合わせる
- ④③にAを加えよく混ぜ合わせたら、小判型にする
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く

材料 (4人分)

・魚のすり身	300g	・生姜	20g
・枝豆	40g	・キクラゲ(乾燥)	6g
・ニンジン	1/3本(40g)	・サラダ油	大さじ1
・ゴボウ	1/4本(40g)	・片栗粉	小さじ2
・タマネギ	1/4個(40g)	・酒	小さじ2
・コーン(缶詰)	40g	・塩	小さじ1/4



料理のワンポイント

食感のよいキクラゲや野菜が入っており、かむ力をつけていきたい子どもにもピッタリの1品です。よくかむことで顔の筋肉が発達し、言葉の上手な発音にもつながります。

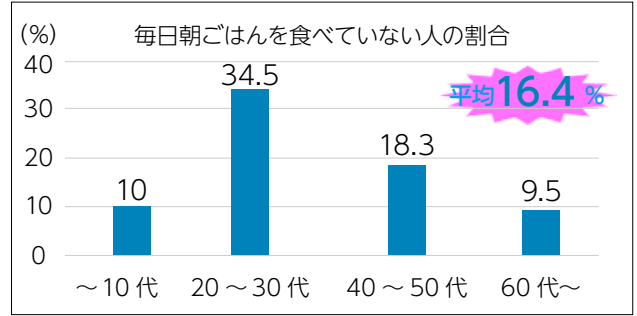
1人分栄養価 エネルギー 177kcal、たんぱく質 15.1g
脂質 7.0g、食塩 0.6g

毎日食べよう、朝ごはん

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？

市民の約6人に1人が毎日朝ごはんを食べていないことが分かっています。

朝ごはんを食べないと、体と頭にエネルギーが行かないため、元気に動くことができず、仕事や勉強もはかどりません。また、生活リズムが崩れ太りやすくなります。毎日、元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。



資料：令和元年島原市食育に関する意識調査

朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの？

①体に！



寝ている間に下がった体温を上げ、体が元気に動き出します。

②頭に！



脳にエネルギーが行き、仕事や勉強がはかどります。

③お腹に！



お腹の中が刺激され、便通が良くなります。

④免疫力に！



バランス良くさまざまな食材を食べると、体の免疫が維持できます。

⑤生活リズムに！



規則正しい生活リズムを作ることで、病気になるのを防ぎます。

朝ごはんを食べて
パワーアップ！



朝ごはんのステップ1・2・3

ステップ1

時間が無い、食欲が無いなど、朝ごはんを食べる習慣がない人

いつもより早く寝て、早く起きて、何か食べよう！



バナナ、野菜ジュース、おにぎりなど

ステップ2

朝ごはんを食べることに慣れた人、ご飯やパンだけ食べている人

2種類以上の食品を組み合わせ、食べて食べよう！



ご飯と納豆、パンと卵、シリアルと牛乳など

ステップ3

朝ごはんを食べる習慣ができた人

栄養バランスを考えて食べよう！



主食・主菜・副菜をそろえた食事

小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル #8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

