

妊婦相談・育児相談を知っていますか？

☎保健センター ☎ 52-4999

保健センターでは毎月、様々な教室や相談会を行っています。今回は、『妊婦相談・育児相談』について紹介します。

『妊婦相談・育児相談』ではこんなことが相談できます！

◇妊婦相談

妊娠中の相談や産後の生活で気になること など

◇育児相談

身体計測後、子どもとの関わり方で困っていること、離乳食の相談や授乳・卒乳の相談 など



離乳食で次のステップに進めるのが不安でしたが、話を聞いてやってみようと思いました。

産後のサポートが心配だったけど、少し気持ちが楽になりました。



■実施日時

毎月第1月曜日 午前10時～正午
助産師・管理栄養士・保健師が常時います。予約は不要で時間内であれば、好きな時間に来て、好きな時間に帰ることができます。

※実施日に都合のつかない場合は個別に対応しますのでご相談ください。また、お子様の誕生日に来所して、身体計測を行うこともできます。事前に連絡をいただければ、待ち時間も少なく測定できます。

■持参物

- ・母子健康手帳
- ・バスタオル（身体計測のため）

■『たぶせ子育てアプリ』をご利用ください

『たぶせ子育てアプリ』は、スマートフォンやタブレット端末、パソコンを使い、妊娠から出産・子育てのサポートをするサービスです。

田布施町の子育てに関する情報を一目でチェックでき、保健センターが行うイベントなどの参加予約をすることができます。また、日々の成長記録や予防接種のスケジュール管理など、子育てに役立つ機能もたくさんあります。

アプリは、右記QRコードを読みとるか、『母子モ』と検索し、ダウンロードしてください。



- 作り方**
- ①ジッパー付きポリ袋にAの材料を入れ、袋をよくもみ、混ぜ合わせる。空気を抜いて、袋のまま冷凍庫で1時間冷やす。
 - ②冷凍庫から①を取り出し、全体をよくもみ、さらに冷凍庫で2時間凍らせる。
 - ③冷凍庫から②を取り出し、全体をもみ、皿につき分ける。
 - ④ラムネ菓子を適量ふりかけ、混ぜ合わせる。
- ※いろんな種類のラムネ菓子で、試してみると楽しくいただけます。

A	プレーンヨーグルト	200ml (210g)
	牛乳	50ml
	練乳	大さじ2
	ラムネ菓子	適量 (10g)

1人分の栄養価
エネルギー…78kcal
たんぱく質…3.1g 脂質…2.1g
カルシウム…106mg 塩分…0.1g

材料(4人分)

夏のおやつに、フローズンヨーグルトはいかがでしょう？
混ぜて凍らせるだけなので、子どもさんにも作れる簡単で美味しい冷菓です。さっぱりといただけるのでなたにも喜ばれる味ですよ。



ラムネフローズンヨーグルト

食生活改善推進協議会

いただきます