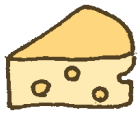
子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって！

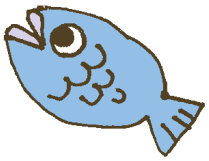
子育てゆ・ら・ら

第20号 2023年7月

発　行／公益社団法人 北九州市私立保育連盟
発行人／岡村 信久
編　集／広報委員会
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区
中央2-1-1レインボープラザ5F
TEL：093-661-2153
FAX：093-661-2163

楽しく食べる子どもに





規則正しい生活リズムを定着させよう

はや寝はや起き
朝ごはん

食べものへの興味や関心を高めよう

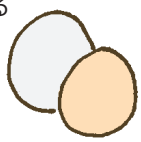
食べものや命を大切にする気持ち、
食事を用意してくれる人への
感謝の気持ちをはぐくみましょう

正しい食習慣を身につけよう

食事マナーを習得
しましょう

食べる喜びや楽しさを味わおう

自ら進んで食べようとする
意欲をはぐくみましょう



気になることや心配事があったら

食事が、子どもにとって楽しみの一つになることは、とても大切なことです。
気になること、心配なことがあったら、気軽に相談してみましょう。

「幼児期の食生活ガイド」より抜粋

イラスト：大川 裕子（花乃路保育園）

子育ては、不安や心配も多くありますが、楽しいこともたくさんありますね。

- ●乳児期には、肌を離さず
- ●幼児期には、手を離さず
- ●学童期には、目を離さず
- ●思春期には、心を離さず

子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

ゆららnet
アクセスはこちらから

子育てしていく中で
「これでいいのかな？」「どうしたらいいのかな？」
と悩む事があれば気軽にご相談ください。
専門の保育士がご相談に対応しています。

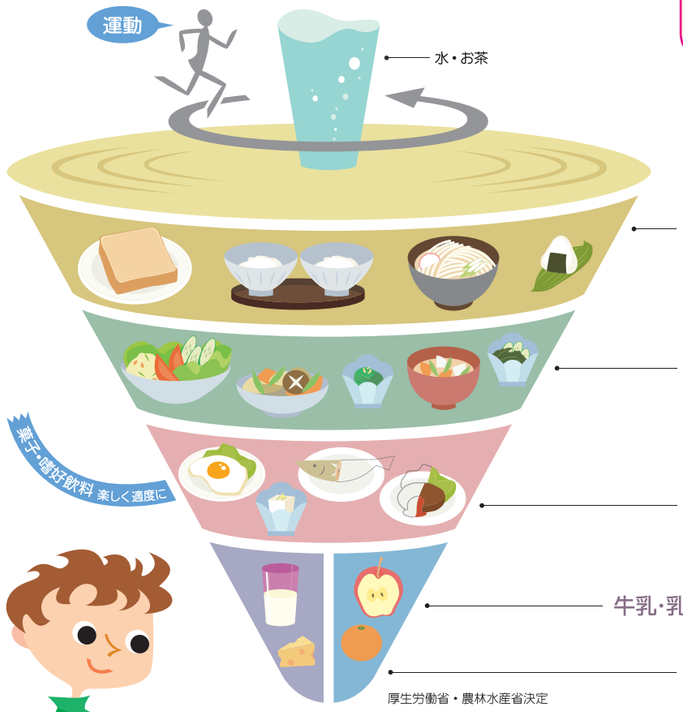
子育て電話相談
時間：午前10時～午後4時まで
TEL/093-511-1085

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなぁに？

「**食事バランスガイド**」とは、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の５グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



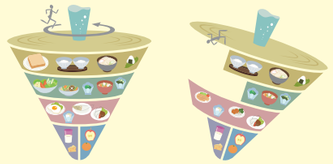
厚生労働省・農林水産省決定

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の１日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「**食事バランスガイド**」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い例】　【バランスの悪い例】

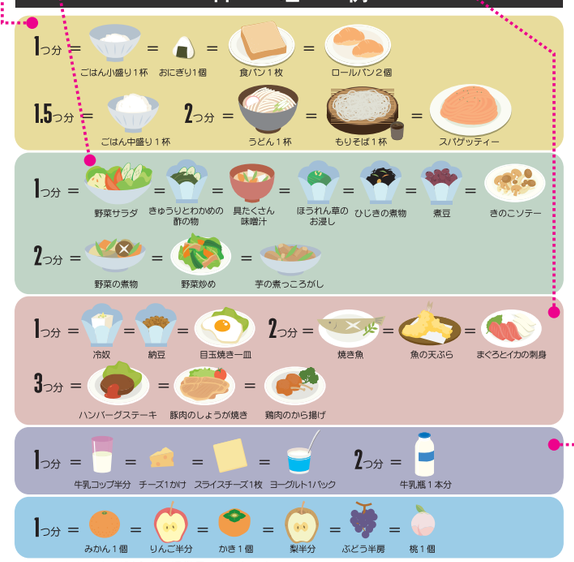
１日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5～7つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5つ(SV)	—	+1	+1
牛乳･乳製品	2つ(SV)	—	—	+1
果物	2つ(SV)	—	+1	+1

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

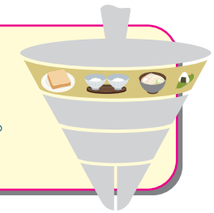
非妊娠時、妊娠初期の１日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

料　理　例



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

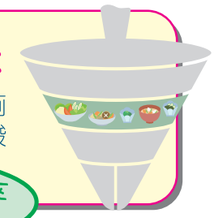
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。



不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!



からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンＡの過剰摂取に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

<食事バランスガイドの詳細>
http://www.j-balanceguide.com/
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

おでかけスポット

小倉北区の、子どもを連れていきたくなるようなおもしろ公園を紹介します。休日の穴場かもしれませんよ。

昭和町公園

公園に入ると真っ先に目に飛び込んでくる、たこのすべり台。勝山公園のものと比べると少し小ぶりですが十分楽しめそうです。

吉野公園

小さな公園の中で、地面からにょっきり顔を出しているようなタコが可愛らしいです。周りに８個の丸いものがあり、足になっているようです。

真鶴公園

カラフルな色のとげのようなものがたくさんある大型遊具、何やら人の顔のようにも見えます。遊び方も色々楽しめそうです。

新鶴公園

緑に囲まれた公園の中にタイヤもついている赤い車が目立ちます。地元では「消防車公園」とも呼ばれているようです。

黄金公園

すべり台やブランコもあり、広々とした公園にエビフライのようなちょっと変わったロッキング遊具が２台可愛らしく並んでいます。

住所

昭和町公園	小倉北区昭和町８
吉野公園	小倉北区吉野町12
真鶴公園	小倉北区真鶴１丁目３
新鶴公園	小倉北区真鶴１丁目11
黄金公園	小倉北区黄金１丁目７