

子育て連絡帳

子育てに悩んだら行ってみよう！(3月)

育児相談

育児の不安、1人で悩まないで。お話しにきませんか。

保健師や栄養士などによる相談を行っています。お気軽にお越しください。

とき	ところ
6日(月) 午前9時30分～11時	黒磯保健センター
13日(月) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前の申し込みが必要です。

母親学級

お母さんになるための準備、みんなで一緒にしましょう！

妊婦さん同士の話し合いや体験学習をします。ママ友づくりの場にもなっていますよ！

とき	ところ
2日(木) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

テーマは、「産後のイメージづくりとみんなでトーク」家族の人(お父さんになる人)も、ぜひ一緒に参加してください。※予約制になりますので事前に申し込んでください。

▶予約・問い合わせ

黒磯保健センター
☎0287(63)1100

西那須野保健センター
☎0287(38)1356

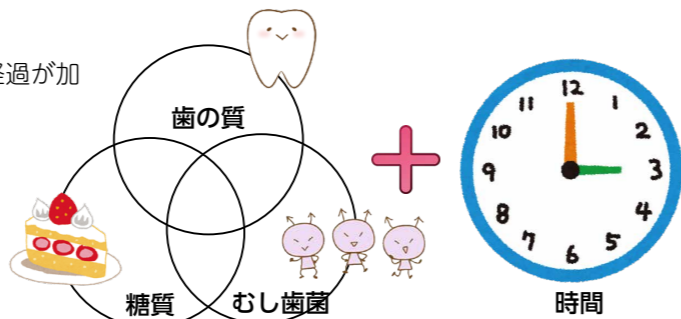
お子さんのむし歯ゼロを目指すために

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいない「むし歯菌」。両親や周りの人の口から感染するとされています。大人の口の環境や生活習慣が、子どもの歯の健康に大きく影響を与えてしまいます。

むし歯の原因となる3つの要素

むし歯は、歯の質・むし歯菌・糖質の3つの要素に時間の経過が加わった時に発生します。

- ・歯の質：歯の強さ。乳歯や生えだての永久歯は弱いので、むし歯になりやすい。
- ・むし歯菌：口の中にいるミュータンス菌など。子どもとの食器の共有など、唾液を通して感染する。
- ・糖質：食べ物などに含まれる糖質。



むし歯発生のメカニズム

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌などのむし歯菌が、食べ物や飲み物の中に含まれる糖質をエサとして酸をつくり出し、それによって歯を溶かしてしまう結果起こる病気です。



むし歯予防のポイント

①「食べたらみがく」親子で仕上げみがき

むし歯の原因・プラークができる前に歯を磨くのが重要なポイント。子ども自身による歯磨きの後に、親が仕上げ磨きを行いましょう。

②むし歯菌の栄養となる糖質は 時間と量を決めて

子どもにとっておやつは栄養を補う「食事のひとつ」。甘いお菓子や飲み物よりも、サツマイモやリンゴなどの季節の野菜や果物、飲み物は麦茶などの甘くない物がお勧めです。また、おやつは時間と量を決めてあげましょう。

☆可愛いお孫さんのために、おじいちゃんやおばあちゃんの協力も必要です。

③むし歯がなくても定期的に歯科医院へ通院を

むし歯がないからといって油断は禁物。歯科医院などで定期的に検診や歯磨き指導を受けましょう。むし歯になりにくい強い歯をつくるためにフッ化物の利用もおすすめです。詳しくはかかりつけ歯科医に相談してください。



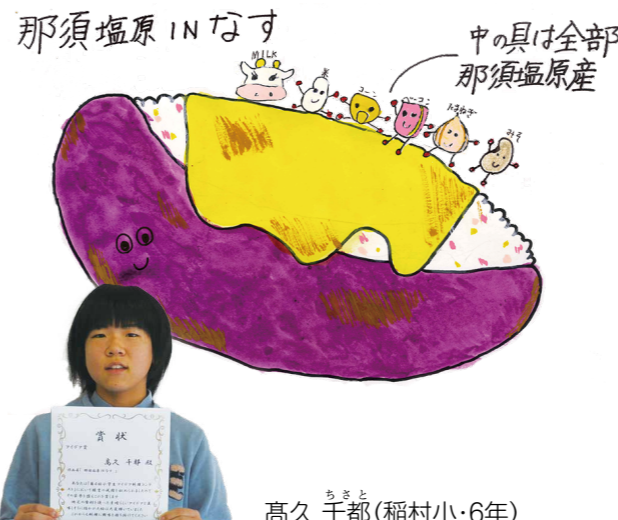
07 小学生アイデア料理コンテストの受賞者が決定！

市農観商工連携推進協議会では、市内小学校4～6年生を対象に、食に対する知識を養い地産地消の推進を図るために、「お米・牛乳を使った料理」の絵とレシピを募集しました。

今回は、18校から289点の応募があり、次のとおり各賞の受賞者(敬称略)が決まりました。

▶問い合わせ 商工観光課 ☎0287(62)7130

○アイデア賞 (最優秀賞)



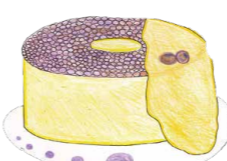
高久 千都(稲村小・6年)

○アイデア賞 (最優秀賞)



鈴木 優(東小・5年)

○レシピ賞



しっとり米粉のシフォンケーキ
室井 菜緒(大山小・6年)

○レシピ賞



丸ごとトマトのライスとんかつ
高野 楓華(稲村小・5年)

○レシピ賞



ライス・de・チヂミ
渋谷 未想(稲村小・5年)

○ライス賞



ハッピーライスボール
吉田 花会(西小・4年)

○ライス賞



和風ライスピザ
鈴木 紗羽(大山小・6年)

○おもしろ賞



丸ごとかぼちゃシチュー
城岡 空(稲村小・5年)

○お手軽賞



お米と牛乳のおやき
海老沼 伶旺(稲村小・6年)

○ミルク賞



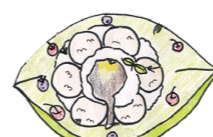
三色牛乳かん
室井 大和(波立小・5年)

○ミルク賞



朝の目覚めに！
ブルーベリースムージー
大屋 奏和(波立小・6年)

○商品化賞



和風ミルクだんご
清水 咲良(南小・5年)

○イラスト賞



モーモーミルクもち
鈴木 渚紗(東小・6年)

～受賞作品を紹介します～

市内のスーパーで、受賞作品を展示紹介します。親子で作って楽しいレシピの数々。ぜひ皆さんも、各家庭で地元食材を使った料理を試してみてください。新しいアイデアの発見につながるかもしれません。

- ◆とき 2月28日(火)まで
- ◆ところ スワストア西那須野南店・ダイユー中央店
ザ・ビックエクストラ那須塩原店