

平成29年 8月生まれ

# おめでとう1さい

応募方法

誕生日の3カ月前の1カ月間、電話または市ホームページで受け付けています。  
(例)誕生日が平成29年11月の人は、8月に応募してください。  
経営企画課広報係  
☎(921) 2121(内線514)  
URL <http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/204/379/575/10459.html>



## にこにこ通信

## 子どものおやつ

暑い日が続くと、大人も子どもも冷たいものを食べる機会が多くなります。

子どもがおやつを食べるのは、1日3回の食事では不足した栄養を補うための栄養補給として考えてください。大人のおやつは嗜好品(お酒やたばこの仲間)なので、子どものおやつとは意味が違うことを理解し、子どものおやつに食べさせる食品を選びましょう。チーズ、牛乳などの乳製品、おにぎりやサンドウィッチ、ビタミンが取れる果物、お芋や枝豆、トマトなどの野菜を使ったもの、小魚(いりこ、サクラエビなど)を入れたお好み焼きなど、いかがですか。

お菓子やジュースの与えすぎはやめましょう。これらは糖分が多く、虫歯になる可能性も高いです。子どもが小さい時期から甘いお菓子類を食べてしまうと、味を覚えてしまって頻繁にほしがらようになるので、なるべく子どもが小さい時期はお菓子類や甘いジュース類は与えないようにしてください。夏場は汗をたくさんかくために水分補給は必要ですが、ジュースを飲ませるのではなく、お茶やお水をこまめに飲ませましょう。

見た目がおもしろいように見ると食欲を感じるのですが、時には旬のフルーツやゼリーなどをおやつに取り入れるのもいいですが、毎日食べるのではなく時々したり、1回の量を少量にするなどの工夫も必要です。



どうしても大人がお菓子類を食べたくなった時は、できるだけ子どもの前では食べる姿を見せず、子どもが寝た後や別室で食べるなどの配慮をしてください。そしてそういう嗜好品は、子どもの見えないところや手が届かない場所に置くように心がけましょう。

元気づくり課 子育て支援センター  
☎(919) 6001