

とつかこ広場



いただきます

楽しくおいしく食べて おおきくな～あれ♡

子育て中、食事に関する悩みが多く聞かれます。
気をつけた方がよいことや、保育園での給食の工夫などを紹介します。

ごちそうさま



好き嫌い(偏食)が多くて…

子どもは味より舌ざわりや色などの見た目
で判断することもあります。
基本は無理強いせずですが、あきらめず出す
ことも大切です。

形や盛り付けを工夫してみる

ハンバーグ・茹で野菜(スナップエンドウ・人参)・コーンでお花の盛り付け(ある保育園の給食の例)



始めから量を少なめにして食べられた達成感を!

他にもこんな工夫を!!

買い物で食材を選んでもらうなど、お手伝いの特別感で興味が持てることも

つまみ食いをきっかけにしたり、お弁当箱に詰めてみたり…雰囲気を変えてみる

おやつばかりで食事を食べてくれない…

お腹すいた! お菓子ちょうだい!



このような悪循環から抜け出すためにも、規則正しい食事時間を心がけましょう。おやつ=スナック菓子やジュース、甘いものではなく、おやつも食事の仲間(4食のうちの1食)として考えるといいですね。



おすすめレシピの紹介



じゃこチーズトースト

- 食パン(8枚切り)…1枚
マヨネーズ…小さじ2
ちりめんじゃこ…大さじ2(お好みの量で可)を湯通しし、フライパンで煎る
ピザ用チーズ…大さじ2.5(お好みの量で可)
①パンにマヨネーズをぬり、ちりめんじゃことチーズをのせる
②パンの表面に少し焦げ目がつくまで、トースターやオーブンで焼く

☎ 川上保育園 (Tel) 822-5926 (Fax) 822-8946

健診・相談のお知らせ(要予約)

☎ 区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

個別健康相談

- 健康相談: 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
禁煙相談: たばこをやめたい人へ支援

☎ 3月14日(金)午前・18日(火)午後・28日(金)午前、4月8日(火)午後

☎ 区役所5階 健康相談室 ☎ 市内在住
※電話申込ができない人は、☎可(☎要事項)と相談内容を記入
※1人あたりの相談時間は1時間以内

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

子どもの相談・教室(要予約)

☎ 区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

☎ 4月2日・16日(水)9時~11時 ☎ 区役所5階 栄養相談室 ☎ 母子健康手帳
☎ 3月11日9時から☎可(☎要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内
☎ 3月11日9時からWEBで受付

「離乳食教室」 離乳食(2回食)の講話と試食

☎ 4月16日(水)13時30分~14時30分 ☎ 区役所5階 栄養相談室 ☎ 区内在住の7~8か月児と保護者: 先着15組 ☎ 子ども用エプロン・スプーン ☎ 戸塚区役所 離乳食教室 で検索

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)の講話、実習

☎ 4月25日(金)10時~11時30分 ☎ 区役所5階 ☎ 区内在住の4~6か月児と保護者: 先着18組 ☎ 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用) ☎ 戸塚区役所 はじめての歯ぴか教室 で検索

「幼児の食育教室」 幼児食の講話と試食

☎ 3月26日(水)13時30分~14時30分 ☎ 区役所5階 栄養相談室 ☎ 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者: 先着15組 ☎ 子ども用エプロン・スプーン・フォーク ※アレルギー確認あり ☎ 戸塚区役所 幼児の食育教室 で検索



with がんばれ! とつかのスポーツチーム!

YOKOHAMA GO GREEN

今月のゼロカーボンアクション!



衣類乾燥は自然乾燥を併用しよう。

自然乾燥8時間後、未乾燥のものを衣類乾燥機で補助乾燥する場合と衣類乾燥機のみで乾燥させる場合の比較(2日に1回使用)

年間のCO2削減量 192.6kg 約12,230円の節約

出典: 経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

自然の力も上手に使うって省エネ達人!



日立サンディーバ ぼやれん 保谷 選手



▲戸塚区のSDGsはこちら

☎ 区役所企画調整係 (Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054

編集・発行 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054