

ほけん通信

食欲を満たして
からだと心に栄養補給



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

おなかが鳴ったり、お店に並んだケーキを見たりすると、食べたいなあ...と思うことはありませんか？これが「食欲」です。
この食欲を満たすことは、からだだけでなく、心も満たし、生活を充実させる力になります。子どもの場合は、食欲を満たす心地よさを繰り返しすることにより、豊かな心をはぐくんでいきます。

食欲を満たすには...

●空腹こそが最大のごちそう！
本当に「腹ペコ」の時は、何でもおいしく食べられるものです。

【食事を空腹で迎える「シ」】

- ・生活リズムを整えよう
- ・外でからだを動かそう

●「ちょこちょこ食いはやめよう（あめ1つでも食事に影響します）」
●五感で満足！
五感をすべて使うのは、食事だけだと言われています。これらを意識すると「好き嫌い」「ムラ食い」「遊び食い」などの「食事の悩み」も解決します。

	目 ▶赤・黄・緑の色がそろくと華やかに！ ▶大皿にいろいろなおかずを並べてカフェ風に。
	鼻 ▶ごはんは何か？においで当ててみよう！ ▶口に入れる前に、香りで匂を感じます。
	口や手で ▶固さや大きさも味の決め手。 ▶自分で握って、巻いて…。
	耳 ▶トント、ジュッ。もうすぐご飯かな？ ▶ボリボリ、カリカリ。物によって音が違うね。
	舌 ▶匂を取り入れると、料理に季節が訪れます。 ▶やっぱりお母さんの手作りの味が一番！

毎月19日は「おうちごはんの日」

いくら「おうちごはんの日」でも、一人では何とも味気ないものです。毎月19日は『おうちでごはんの日』。家族や友人と食卓を囲みながら、時間をかけて食事をしましょう。それこそが、おいしさを支えてくれる「おうちごはん」になるはずですよ。



●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	5月 2日（土） 8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室	5月 1日（金） 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	5月 28日（木） 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	5月 8日（金） 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象）
	5月 11日（月） 9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
4月19日(日)	第2国見医院	☎23局2302	5月 4日(祝)	国見医院	☎22局0756
	昭和医院	☎32局3749		花井歯科医院	☎23局1661
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112	5月 5日(祝)	津金医院	☎33局0222
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		田原歯科クリニック	☎23局1626
4月26日(日)	小原歯科医院	☎25局1139	5月 6日(祝)	第2国見医院	☎23局2302
	富永医院	☎23局1316		歯科尾崎医院	☎22局0684
	山本医院	☎45局2203	5月10日(日)	河合医院	☎22局6133
惣ト歯科医院	☎45局2066	朽名医院		☎33局0162	
4月29日(祝)	北山クリニック	☎23局3946		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	まち眼科	☎22局2710		金田歯科医院	☎24局1800
5月 3日(祝)	藤井歯科医院	☎45局2123	5月17日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	第2国見医院	☎23局2302		藤岡医院	☎32局1515
	渡会医院	☎45局2516		ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
	まち眼科	☎22局2710			
	赤石歯科クリニック	☎23局7300			

診療時間 医科☎9:00～17:00 / 歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131