

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 歯ッピーバースデー教室で“離乳食” と“歯”のお話を聞いてみませんか？

村では、生後10か月を迎えるお子さんとその保護者を対象に、食事や口腔ケアを中心とした「歯ッピーバースデー教室」を開催しています。離乳食の進め方や歯が生え始めたお子さんのブラッシングなど、小さい頃から大切にしたい習慣についてお話しします。

初めてのお子さんを子育て中の方は、「赤ちゃんに何を食べさせればよいのか」、「味付けや食材の固さ・大きさはどうするのか」といった不安をお持ちかと思えます。また、離乳食が始まる頃に歯が生え始める子が多く、「大人のように歯磨きをしなければならないのか」など、乳歯のケアについて戸惑っている方をよく見かけます。

乳児期は子どもが劇的に成長する時期です。身近に相談相手がないという方もぜひ、ママ同士でお話したりプロのアイデアを取り入れたりして、楽しく育児しませんか。詳細は右記をご覧ください。

### 【歯ッピーバースデー教室】

日時▼隔月で開催 午前9時45分～11時15分 ※対象者には案内を郵送します。

対象▼生後10・11か月のお子さんの保護者

内容▼▽離乳食・幼児食のお話(離乳食レシピのプレゼントあり)▽歯科のお話(歯ブラシのプレゼントあり)

その他▼▽教室の間、保育サービス(別室)でお子さんをお預かりします。▽現在、新型コロナウイルス感染症対策として、20組限定で開催しています。▽対象月齢ではないけれど、食事や歯のことを相談したいという方は、母子健康相談(毎月1回開催)をご活用ください。



▲教室で使用する教材の例

正しい知識を身に付けて、  
健やかな歯を育てましょう！



いもマミィのオススメレシピ

## 栄養たっぷり！「にんじんしりしり」

### 【材料(4人分)】

ニンジン・・・240g(2本)  
ツナ缶・・・70g(1缶)  
塩・・・0.4g  
こしょう・・・少々  
卵・・・2～3個

### 【作り方】

- ①ニンジンは皮をむき、千切りにする。
- ②フライパンに①とツナ缶を入れて炒める。
- ③塩とこしょうで味を調え、溶き卵を加え、ふんわりと炒めたら出来上がり♪



※エネルギー(約122kcal/人)、  
食塩相当量(0.5g/人)

ニンジンに含まれるカロテンには、のどや鼻の粘膜を丈夫にし  
免疫力を高める効果があるので、風邪予防におすすめです☆