

はぐくみ通信webコラム

夏の食と体調管理

"食べない"を責めない台所

暑い日は、こどもが「食べない」「飲まない」になりやすい季節。食べない日は"舌を起こす"前菜(冷やしトマト、きゅうりスティック、とうもろこしの一口)を先に。噛む・味わうのスイッチが入ると主食も進みます。飲み物は"氷入り"より"常温～冷たすぎない"程度で。冷えすぎは胃の動きを鈍らせます。

離乳食期のお悩みには、市が案内する離乳食教室の情報をチェック。おおむね7か月～12か月のお子さんを対象に月に1回かみかみごっくん教室を開催しています。管理栄養士・歯科衛生士・保健師による個別相談にも対応しております。ぜひお気軽にご参加ください。

お問合せ

釜石市保健福祉部こども家庭センター

〒026-0025

釜石市大渡町3丁目15番26号

TEL 0193-27-5505(こども福祉担当・母子保健担当)

TEL 0193-22-5121(子育て支援担当)

