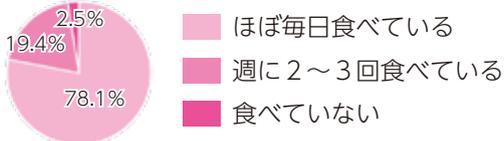


■妊婦の食生活アンケートの結果

市で母子手帳交付時に実施している食生活アンケートの結果（令和3年度）をお知らせします。

▷主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べていますか？



回答者の2割以上が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする習慣がないという結果が出ました。



▷主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べない理由は何ですか？



▷主食・主菜・副菜のうち不足するものは何ですか？



6割以上が副菜と回答しているワン！



《妊娠中の食事は「バランス」が大事！》

食事のバランスが崩れると、疲労感が強くなります。いろいろな食品をとることで栄養のバランスがとれるので、品目数を増やすことを意識し、食生活を整えていきましょう。

●市販品を上手に活用しましょう！

不足しがちな副菜はカット野菜などを上手に利用してみましょう。



●外食では品目数が多いものを選びましょう！

丼ものや麺類などの一品料理ではなく、できるだけお皿の数が多い定食型のメニューを選ぶようにしましょう。

●トッピングで品目数を増やしてみましょう！

一皿増やすのが難しい時は一品目でも増やす工夫をしましょう。ネギやわかめをトッピングすることで不足しがちな品目数を増やすことができます。

■ファミリーサポートセンター

「まかせて会員」養成講座受講者募集！
～地域の子育て応援しませんか？～

ファミリーサポート事業は、子育てを「手伝ってほしい人」と「手伝いたい人」がそれぞれ会員となり、子育てを支え合う事業です。

活動内容は、乳幼児から小学校6年生までのお子さんの一時的な預かりや保育園・幼稚園・児童クラブ・習い事への送迎などです。

全6回の講座を受講することで「まかせて会員」として活動できます。

●日にち 9月1日(木)・13日(火)・22日(木)・29日(木)、10月7日(金)・13日(木)

※9月13日(火)午後および10月7日(金)は「ホームビジター」養成講座と合同で開催します。

●時間 午前9時30分～午後4時

●会場 サンフレッシュ白河(久田野)

●対象 20歳以上の方

●受講料 無料

●申し込み・問い合わせ先

ファミリーサポートセンター ☎219907

(平日 午前9時～午後4時)



■家庭訪問型子育て支援ボランティア

「ホームビジター」養成講座受講者募集！

ホームスタートは、子育て経験者が親の気持ちにそっと寄り添う、先輩ママパパによる家庭訪問型子育て支援ボランティア活動です。

全8回の講座を受講することで「ホームビジター」として活動できます。

あなたも地域の子育て家族に笑顔を届けるホームビジターの活動に参加しませんか？

●日にち 9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、10月7日(金)・11日(火)・18日(火)・19日(火)

●時間 午前9時30分～午後4時

●会場 マイタウン白河(本町)

※9月13日(火)および10月7日(金)は、サンフレッシュ白河(久田野)で「まかせて会員」養成講座と合同で開催します。

●対象 子育て経験がある方

●受講料 無料

●申し込み・問い合わせ先

ホームスタートしらかわ ☎212090

(月～土曜日 午前10時～午後4時)

メール hss@shirakawa-shienkai.or.jp

