


9月の北町親子ひろば通信

日	月	火	水	木	金	土
1	2 親子ひろば	3	4	5	6 親子ひろば	7
8	9 親子ひろば 助産師のいる日	10	11	12	13 親子ひろば	14
15	16 お休み	17	 ファミリーサロンHP 親子ひろばのページ		20 親子ひろば	21
22	23 お休み	24			27 親子ひろば	28
29	30 親子ひろば					

助産師のいる日

9月9日(月) 10時30分～11時30分

お子さんの発育、発達のこと、お子さんとの生活の中で気になっていることなど、お話しに来てください。体重測定も出来るので、母子手帳をお持ちください。

ひろば内でお子さんを遊ばせながらお話できます。

妊娠中の身体のことについて聞きたい、赤ちゃんとの生活に対する疑問があるなど、妊婦さんの来訪もお待ちしています。

～ちょこっと読書～

北町親子ひろばでは、いつも置いてある本とは別に、図書館から借りている本のコーナーを作りました。お子さん達への読み聞かせの為だけでなく、保護者の方が、ひろばでお子さんを遊ばせながら本を読むことが出来たらいいなと、絵本以外の本も選んでいます。隅から隅までじっくり読むことは出来なくても、気になる本を手に入る機会になればと思っています。

遊びに来た際には、どんな本があるか見ていて下さいね。また、こんなジャンルの本があったらいいなという声も、ぜひ聞かせて下さい！



※10月に栄養士講座の開催を予定しています。裏面を見て下さいね。

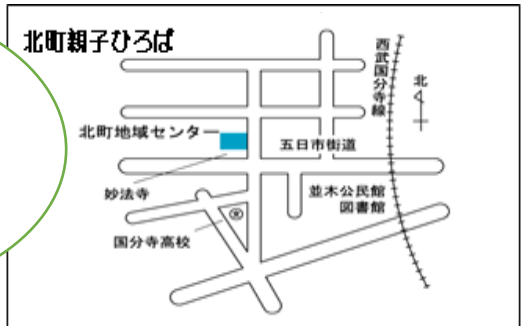
北町親子ひろば開催日時

月曜日 10時00分～14時00分

※12時より食事が可能です。

金曜日 10時00分～12時00分

食事に興味のある子も
ない子も、みんなで
一緒に食べることで、
食事の楽しさを感じる
時間にしましょう。



北町親子ひろば

栄養士講座のご案内



「妊娠期から子どものごはんまで ずっと使える鉄分の上手な摂り方」

日時：10月28日(月) 10時30分～

(講座終了後は質問・相談も出来ます。11時45分まで)

今回は、妊娠中から授乳期、さらには離乳食や幼児食に至るまで、知っておくだけで役立つ、鉄分の上手な摂り方についてお話します。

鉄は、私たちが普段の食事でも不足しがちな栄養素の一つです。また、鉄は栄養素の運搬をしている赤血球の材料として有名ですが、この他にも、エネルギーを生み出す時や、免疫機能にも関わるような働きもしています。

離乳食が始まる時期に、鉄の不足についての情報にはじめて触れると心配になる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな鉄の上手な摂り方について、ちょっと知っておくだけですぐに使える知識や、妊娠中から幼児期まで、少しの工夫でずっと使える具体的な料理や方法をお伝えします。

※お家ですぐ作れる鉄UP お持ち帰りレシピ付き！

講師紹介

管理栄養士 永澤瑛子 (ながさわ あきこ)

国立市在住、2児の母。

都内保育園6年半勤務(認証・認可・公立保育園)

都内妊産婦小児医療センター、保健センターでの離乳食教室の企画や栄養相談の経験を経て、現在は地域で、こどもの食と栄養をサポートや、夏休み料理教室を主宰。