ゆいきっず通信 2025 11月

✿ゆいきっず講座✿

お口のお手入れ

お口のお手入れについて
お悩み事はありませんか？飯田市の
歯科衛生士が乳幼児期に必要な
お口のお手入れについて
お話します◎相談も可能です！

日　時	2025年11月10日(月)10時～11時
講　師	保健課　歯科衛生士
場　所	橋南公民館(りんご庁舎３階)会議室３
対　象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定　員	10組　※要予約

11/10(月)
お口のお手入れ
講座予約☞

乳幼児の感染症予防

感染症が気になる季節になってきました。
どのような予防が効果的なのでしょう？
感染症の予防について
教えてもらいます♪

日　時	2025年11月21日(金)10時～11時
講　師	飯田市立病院　出前講座
場　所	橋南公民館(りんご庁舎３階)会議室３
対　象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定　員	10組　※要予約

11/21(金)
感染症予防
講座予約☞

隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、中央公園下の中央駐車場も
２時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

『ながの電子申請サービス』での予約について

●申込から事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
●予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力ができるようになりますので、申込ができなかった時は、時折ページを確認してみてください✿
●当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。

ゆいきっず広場

○飯田市本町１-15　りんご庁舎２階　電話：0265-22-4511(市代表)
（内線：ゆいきっず広場・講座…5349/子育てに関する相談…5343）
○土日祝のゆいきっず広場開所状況に関するお問合せ：090-2699-5349
（↑平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください）
○こども課子育て相談窓口…平日（月～金曜日）8:30～17:15
※窓口に相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。
○駐車場は２時間無料（以降３０分ごとに 100 円かかります）

幼児食のポイント

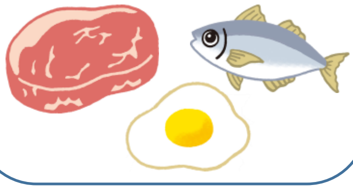
離乳食完了！その次は？

令和７年１０月３日に開催した
ゆいきっず講座より、『幼児食について』の
一部をご紹介します。

☆バランスよく『主食・主菜・副菜』をそろえましょう！

主食
ごはん・パン・麺など
体を動かすエネルギー

主菜
肉・魚・卵・大豆製品など
筋肉や体を作ります



副菜
野菜・きのこ類・海藻類など
体の調子を整えます

＋

くだもの

牛乳・乳製品
骨を作ります

☆よく噛んで食べましょう！～発達に合わせた調理を～

こどものこんな食べ方気になっていませんか？
- よく噛まずに丸のみしている
- 口の中にため込んで飲み込まない
- 噛んだけど口から出してしまう

離乳食を完了して色んなものを食べられるようになりましたが、**噛む力はまだ弱い**です。
繊維の多い野菜やお肉などは細かく切る・柔らかくゆでる・煮るといった調理の工夫が必要です。
発達に合わせながら、大きさや硬さを調節しましょう。

☆間食は上手に食べましょう！

①食事に影響しないようにあげましょう。
３食の食事が基本です。体を動かしてお腹をすかせてから、食事や間食にしましょう。

②砂糖の摂りすぎに注意しましょう。
市販のお菓子やジュースは砂糖が多く含まれています。
味覚を育てる大切な時期なので、お皿に出してあげるなど多くならないよう量を決めてあげましょう。

③３食の食事だけでは摂りきれない分を補いましょう。
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、蒸しパンやおにぎり、ふかしいも、野菜スティックなどがオススメ

☆家族そろって、食べる楽しさを伝えましょう！

こどもは大人と同じものを食べたがります。
大人がおいしそうに食べていると、
こどもも食べてくれるかも

おいしいね

どんな味かな？

噛むとこんな音！

食事環境も整えましょう！
★テレビを消す
★おもちゃを片付ける　など

★離乳食・幼児食についてお悩みのある方は、保健課(保健センター)栄養士まで
お気軽にご連絡ください♪　0265-22-4511（内線 5537）