

\*沼田町子育て支援センター主催\*

ママと赤ちゃん  
集まれ～！！

## ほっとママ

ほっとママとは？

生後2か月から1歳までの乳児と保護者を対象にした子育て交流『ほっとママ』を2か月に1回「ふれあい」にて開催しています。グループトークやふれあい遊び、離乳食や虫歯予防など、親子の交流と子育て情報発信の場になっています。



\*輪になって自己紹介♪



\*わらべうたを歌いながら、みんなでベビーマッサージ♪



子育て支援センターよりぴよぴよメールでお知らせしています。ご参加お待ちしております♪



## 『20.8%』この数字が何かわかりますか？

これは沼田町民の20～50歳代の朝食欠食の割合です。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝には必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食から様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

よく噛んで食べることで脳が覚醒し活発になり、また、口に食べ物が入り胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、排便習慣にもつながります。

今日、朝ご飯を食べましたか？朝食を食べる習慣がない方は、まず“何かを食べる”ことから始めてみましょう。



保健福祉課健康グループ (小木・佐藤)