



寒さに負けない体をつくろう

体を温める食材をとりましょう！！

主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など良質のたんぱく質を豊富に含む食材を取り入れましょう。

大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこんなどの根菜類は、冬が旬の野菜で、体を温める効果があります。

ねぎや生姜などの薬味にも、血行を促進する効果があります。



ビタミン類をしっかりとって風邪予防！！

ビタミンA・・・人参、かぼちゃ、レバーなど鼻やのどの粘膜を丈夫にして、風邪のウィルスが体に入るのを防ぎます。緑黄色野菜（色の濃い野菜）やレバーに多く含まれます。

ビタミンC・・・キャベツ、じゃがいも、みかん、ブロッコリーなど

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。野菜や果物に多く含まれます。

3食バランスの良い食事をとりましょう！！

好き嫌いをしていると栄養のバランスがくずれ、体の抵抗力が落ちます。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を規則正しくとりましょう。特に朝食は1日の活動源になるので、食べる習慣をつけましょう。

あさごはんを

- ・すこしでも食べる。
 - ・もう一品プラス。など
- あさごはんを食べよう。

おやつ選び方

おにぎりやサンドウィッチ、野菜やいも類、果物や乳製品を組み合わせたり噛んで食べられるものも意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか？



噛む

早食いや流し食べにならないように、よく噛んで食べてみよう。

よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中のばい菌を流し虫歯を予防することができます。



野菜をたべやすくする工夫

- ・生野菜より煮たり茹でたりし、かさを減らしてみよう。
- ・出汁（だし）をかかせて、味付けは薄味にしよう。
- ・味付けに変化をつけてみよう。
- ・見た目を変えてみよう。
- ・家族でいっしょに食卓を囲みましょう。

適度な運動！
筋肉を動かすことで体温が高められ血流もよくなり、代謝もあがります。
免疫力UP！！



笑うと免疫細胞が活性化しストレスも軽減しますよ。

離乳食の手づかみ食べ

離乳食を始めると成長とともに、食べ物に手をのばし、つかんだものを口に運ぼうとする姿が見られます。自分で食べたい気持ちのあらわれです。

でも、初めから上手にできるわけではありません。食べこぼしをしながら、食べ物をつかむ時の力加減や1回で食べる量、口まで上手に運ぶことを学んでいきます。手づかみをたくさん経験すると、スプーンをうまくつかえるようになります。

- ・手に持ちやすい大きさに。
- ・麺は、4～5センチに切る。
- ・スティック状に切る。



12月の活動予定

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM		◎		◎	
PM	相談	相談		相談	○
	9	10	11	12	13
AM					
PM	相談	相談	○	相談	
	16	17	18	19	20
AM	相談				
PM	ふれあい	相談		相談	○
	23	24	25	26	27
AM					
PM	相談	相談	○	相談	
	30	31			
AM					
PM					

1月の活動予定

	月	火	水	木	金
			1	2	3
			元旦		
	6	7	8	9	10
		◎			
AM	相談	相談	○	相談	
PM	相談	相談	○	相談	
	13	14	15	16	17
	成人の日			◎	○
	20	相談		相談	○
	20	21	22	23	24
AM	相談				
PM	ふれあい	相談	○	相談	
	27	28	29	30	31
AM					
PM	相談	相談		相談	○

2月の活動予定

	月	火	水	木	金	
						AM
						PM
	3	4	5	6	7	
		◎				AM
AM	相談	相談		相談	○	PM
PM	相談	相談		相談	○	
	10	11	12	13	14	
	相談	建国記念日		相談		AM
PM	相談	相談	○	相談		PM
	17	18	19	20	21	
	相談					AM
AM	ふれあい	相談		相談	◎	PM
PM	ふれあい	相談		相談	○	
	24	25	26	27	28	
	天皇誕生日 の振替休日		◎			AM
PM	相談	相談	○	相談		PM

【相談＝定例相談日】

月・火・木の13:30~16:30(予約可能)
東淀川区役所出張所3階 こさりん相談室
※12/16は9:00~12:00に変更

【ふれあい＝ふれあいルーム】

12/16(月) 14:00~15:00
東淀川区役所出張所3階
※0歳児親子が対象です。

【◎＝出張相談】

◎12/3 10:30~11:30
東淀川区子ども・子育てプラザ

◎12/5 10:00~11:30
親子でいっしょにあそびましょう
(啓発センター)

○印は3か月健診・1歳6か月健診

♥印は、こさりんの出前講座。

【相談＝定例相談日】

月・火・木の13:30~16:30(予約可能)
東淀川区役所出張所3階 こさりん相談室
※1/20は9:00~12:00に変更

【ふれあい＝ふれあいルーム】

1/20(月) 14:00~15:00
東淀川区役所出張所3階
※0歳児親子が対象です。

【◎＝出張相談】

◎1/7 10:30~11:30
東淀川区子ども・子育てプラザ

◎1/16 10:00~12:00
淡路子育てサロン「たんぼぼ」
(西淡路小学校多目的室)

♥1/17 10:30~12:00
新庄地域育児サークル
(新庄福祉社会館)



【相談＝定例相談日】

月・火・木の13:30~16:30(予約可能)
東淀川区役所出張所3階 こさりん相談室
※2/17は9:00~12:00に変更

【ふれあい＝ふれあいルーム】

2/17(月) 14:00~15:00
東淀川区役所出張所3階
※0歳児親子が対象です。

【◎＝出張相談】

◎2/4 10:30~11:30
東淀川区子ども・子育てプラザ

◎2/21 10:00~12:00
下新庄子育てサロン「お母さん集まって」
(下新庄福祉社会館)

◎2/26 10:00~12:00
柴島子育てサロン
(柴島センター)



☆毎週、休日を除く月・火・木の午後1時30分から午後4時30分までが、面談による定例相談日です。(予約可能・予約優先)
定例相談日の日時を変更又は中止する場合があります。
日時を変更したときは、下記のホームページ等でお知らせします。
☆各地域の子育てサロン等で出張相談を行っています。詳しくは、お電話でお気軽にお問合せください。
☆毎月の相談予定表は、その月の1日(祝休日のときは翌日)に、下記のホームページの新着情報にアップします。
<https://www.hohoemi-kushakyo.or.jp>
スマートフォンの方はQRコードをご利用ください。

こさりんのご相談は!

06-6195-3732

編集：子育てサービス利用者支援(こさりん)
☎06-6195-3732
東淀路4-15-1(東淀川区役所 出張所3階)
発行：(社福)大阪市東淀川区社会福祉協議会
/☎06-6370-1630
菅原4-4-37(区在宅SCほほえみ)



「こさりん」相談室のご案内
東淀川区役所出張所3階
阪急「淡路」駅下車
東改札口から徒歩約2分

【GOGOみのりちゃんおでかけカレンダー】には、あそびのひろばの催しや園庭開放日が掲載されています。区役所ホームページの『子育て』からご覧いただけます。

