

info

# うるま市認可 小規模保育まつり

日時 8/30(土) 10:00~16:30

場所

イオン具志川店

2階ダイソー前  
特設会場(舞台の部)  
午後は各園のブースや  
ワーク等も!



プログラムは  
こちらから



ウルマーもくるよ!  
いっしょに  
おどろう!!



## ●小規模保育とは…

認可小規模保育園は、少人数での保育環境による丁寧な個別対応で、家庭的で安心感のある雰囲気の特徴。保育者との距離が近く、密なコミュニケーションを通じて、連携がしやすく信頼関係が築きやすい点が大きな魅力です。



主催:うるま市認可小規模保育園連盟  
(うるま市小規模保育事業所認知度促進事業)

問 げんき保育園 長濱 ☎090-7463-2039

info

# 妊娠中の栄養管理

妊娠中の栄養管理やつわりのときの  
対処方について知っておきましょう!



赤ちゃんの体をつくるために  
とっておきたい栄養素



鉄分  
+  
葉酸



食物繊維  
+  
発酵食品



たんぱく質  
+  
DHA



カルシウム  
+  
ビタミンD

## 妊娠中の食習慣5つのポイント

- ①「とっておきたい栄養素」を意識しよう!
- ②3食しっかり食べるように意識する
- ③「塩分」の摂りすぎに要注意!
- ④食中毒に気をつけましょう
- ⑤つわりのときは無理をしない



つわり、つらいですね。  
大変ですね。

つわりは、まったくない人もいれば、点滴や入院が必要なくらい重症化する人など、症状も程度も個人差があります。多少体重が減少しても、もともと体に蓄えた脂肪があるため、赤ちゃんの発育には影響がありません。ストレスはつわりを悪化させることもあるので、なるべくリラックスして過ごしましょう。

### 【症状】

- ・吐いてしまう
- ・食べないと気持ち悪い

### 【対策】

- ・水分補給
- ・カロリー控えめなものを

※電子版こどもの健康応援BOOK  
「だいすき」に詳しく掲載しています。  
ぜひご覧ください!



詳細はこちら

問 子育て包括支援課 ☎989-0220