

# コンシェルジュ便り

お問い合わせ

2025.6月号

福祉・子育て課 子育て未来G 42-2506

## お父さん講座のご案内

今年度第1回目となるお父さん講座を開催します。今回は親子でうどんを作ります。袋に入れた状態でこねたり踏んだりするので衛生的ですし、作ったうどんは各自で持ち帰りお家でお召し上がりいただけます。

[日時] 令和7年6月15日(日)9:00~12:00

[場所] 多機能型子育て支援施設わっくる

[対象] 0~5歳児のお子さんとその保護者

※今回の講座は食品・調理器具使用のため参加されるお子さんの年齢と保護者の方の人数に条件を付けさせていただいておりますのでご注意ください。

[料金] 無料

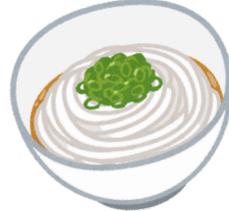
[予約について] 先着16組限定

申込締切日 令和7年6月8日(日)

2次元コードよりご予約ください

[持ち物]

エプロン・バンダナ  
フォーク・ヌードルカッター  
ご自宅にある方は麺棒(のし棒)



## 鉄分のおはなし

Fe

胎児期にママからもらっていた鉄分は生後6か月ごろから空っぽになってしまいます。生後6か月以降は積極的に摂取してもらいたい栄養素です。

鉄分が不足すると...

- 脳の処理速度の低下
- 睡眠覚醒リズムの乱れによる不眠
- 注意力や認知力の低下
- 熱性けいれんリスク上昇
- 運動や行動面の機能低下

睡眠ホルモンであるメラトニンを作るには鉄分が必要です。鉄分が少ないと、寝つきが悪い・熟睡できないなどのトラブルが起きやすくなるか。色々試しているのに寝つきが悪いなど環境を整えても改善しない場合は食事面を見直すと改善する場合がありますよ。

妊娠中・授乳中のママも意識的に鉄分を！

妊娠中

妊娠中から貧血を予防することで、母乳の分泌量や赤ちゃんの貧血予防に良い影響をもたらします。鉄分サプリなどで積極的に摂取を。

母乳は人工乳に比べると鉄分が少なめ・・・ですが、その分赤ちゃんが飲んだ時の鉄分の吸収率は人工乳よりも高いんです。ママが鉄分不足だとさらに母乳中の鉄分が減ってしまうので、完全母乳栄養の場合はママも鉄分を積極的に摂取するように心がけてみてくださいね。

授乳中

大切なおはなしなので改めてご紹介！