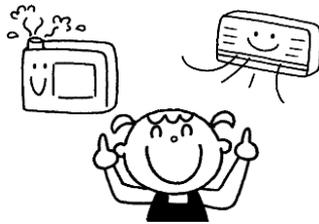


お部屋の空気は意外と汚れており、冬は意識して窓をあけて換気をしないと空気の入れ替えになりません。ハウスダストや結露の発生をおさえて空気を入れ替えましょう。

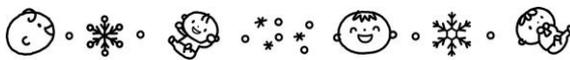


空気の入れ替えのポイントは…

- ① 空気が流れるように、大きく1ヶ所の窓を開けるより、対角線上の2ヶ所の窓を開けましょう。
- ② 空気が流れにくい場所は、サーキュレーターや扇風機の利用でOKです。
- ③ 晴れた日、湿度の低い時間帯に行いましょう。(12~14時頃)

- ④ レンジフードを使う場合には、窓や自然換気も一緒に行いましょう。
- ⑤ どうしても窓が開けられないときは、空気清浄機の利用も効果的です。基本的に24時間運転でOKです。

冬のお部屋の温度と湿度の目安は…
 温度 18~22℃
 湿度 40~60% です。



子育てワンポイント 1歳過ぎたら♡おやつ ~おやつの目安と気をつけたいこと~

1歳を過ぎたら、離乳食から幼児食に移行しますが、幼児は胃が小さく消化機能も未熟です。そのため、おやつは3回の食事で摂取できないエネルギーと栄養素、水分を補う重要な機会となります。

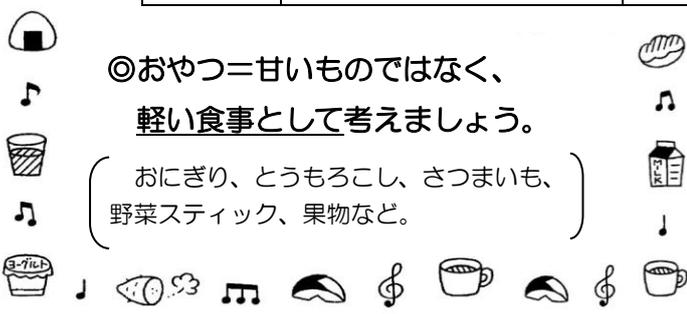
★幼児が1日に必要なエネルギー量とおやつ目安

| | 1日の必要エネルギー量 | おやつ目安 |
|------|---------------|--------------------------|
| 1~2歳 | 900~950kcal | 100~150kcal (10時・15時の2回) |
| 3~5歳 | 1250~1300kcal | 200kcal (15時の1回) |



◎おやつ=甘いものではなく、
軽い食事として考えましょう。

(おにぎり、とうもろこし、さつまいも、
 野菜スティック、果物など。)



★糖分を摂りすぎない
 おやつに含まれる糖分の1日の目安は約20g
 摂りすぎると…虫歯の原因となる

- ・イライラする
- ・骨が弱くなる
- ・太りやすくなる



| 50kcalのおやつ | | | |
|------------|------|-------|-------|
| りんご | 1/3個 | さつまいも | 中1/5本 |
| バナナ | 1/2本 | カステラ | 1/3切れ |
| みかん | 大1個 | せんべい | 大1/2枚 |
| オレンジ | 1個 | ビスケット | 1枚半 |
| 6Pチーズ | 1個 | ヨーグルト | 1カップ |

3歳くらいまでの子どもにとって牛乳、乳製品は大事な栄養素で1日 200~400 ml ほど必要です。

左の表の **50kcalのおやつ** と組み合わせるとバランスがとれます。

おやつの前には手洗いをして
 おやつの後は口ゆすぎをしましょう。