

令和2年度

無料・予約制

食事なんでも相談室

栄養士が個別に
ご相談を承ります！

○相談できること(例)

妊娠・授乳中の食事、離乳食の進め方、幼児の好き嫌い、
生活習慣病予防など

○相談時間 30～40分

○会場 保健センター1階

○相談日時



4月	8日(水)午後	8月	5日(水)午後	12月	2日(水)午後
	23日(木)午前		24日(月)午前		1月
5月	13日(水)午後	9月	2日(水)午後	2月	22日(金)午前
6月	3日(水)午後	10月	7日(水)午後		3日(水)午後
	18日(木)午前		23日(金)午前	3月	3日(水)午後
7月	1日(水)午後	11月	4日(水)午後		17日(水)午前

※予約枠は、午前①9:15～ ②10:00～ ③10:45～
午後①13:15～ ②14:00～ ③14:45～

申込み・問合せ 調布市福祉健康部健康推進課
電話 042-441-6100(平日8:30～17:15)

※病気治療中の方の栄養指導は、“医師の指示のもと”で行われることが原則になります。
ご相談は医療機関でお願いします。

令和2年2月発行

～調布市は 『調布市食育推進基本計画(第3次)』 に基づいて食育を推進しています～

妊娠・子育て期のみなさんも、

家族みんなで食生活を見直しませんか

食の楽しみの共有 ～家族で楽しい食卓づくり～

妊娠・子育て期

胎児や子どものために、家族全体で食生活を見直す時期

そのために私たちが
できることって
何だろう？



- ・家族みんなで食を楽しむ！
- ・食を大切にする気持ちを共有し、好き嫌いをなく食べる！



- ・家族全体が望ましい食生活をする！
- ・食べ方に気を付け、子どもの見本になる！



- ・基本的な食事のマナーや生活リズムを身に付け、子どもの食べる力を育む！
- ・保護者自身も食習慣を見直す！



- ・食を通じたコミュニケーションを図る！
- ・子どもと食について話題にし、知識を共有する！

詳しい内容は、調布市ホームページへ！
右のQRコードを読み込んでください。

