

# 赤ちゃんすくすくカード

食べることは育むこと  
毎日の食事から栄養をしっかりと

ママの食事が赤ちゃんの成長につながります。

- ・朝食を抜かずに、まずは1食をしっかりとし！
- ・1度にしっかり食べられない場合は、食事の回数を分けて取りましょう
- ・主食もしっかり食べましょう。
- ・野菜の多いメニューを心がけましょう。

しっかり食べて  
赤ちゃんの発育を  
サポート♪



なかなか体重が増えないとき、体重が増えすぎのとき  
食事内容について分からないことがあるとき…



栄養士  
保健師・助産師に  
気軽にご相談を！



ママの名前:

サポーター

栄養士／保健師:

医療機関助産師:

# ママの体重ダイアリー

おなかの赤ちゃんが健やかに大きくなるよう、推奨体重増加量を目指して、ママの体重を記録してみましょう。

