

連絡先一覧

■浪江町役場本庁舎
〒979-1592
浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)2111 FAX 0240(35)5352

■浪江町役場二本松事務所
〒964-0984
二本松市北トロミ573
TEL 0243(62)0123 FAX 0243(22)4223

■福島出張所
〒960-8018
福島市松木町9-11 松木町共栄ビル4階
TEL 024(535)0750 FAX 024(535)0753

■いわき出張所
〒970-8026
いわき市平字梅本15
(いわき合同庁舎4階会議室)
TEL 0246(24)0020 FAX 0246(24)0026

■南相馬出張所
〒975-0039
南相馬市原町区青葉町2-62-2
TEL 0244(23)1112 FAX 0244(23)1114



浪江町ホームページ
<https://www.town.namie.fukushima.jp/>

■浪江町議会事務局
〒979-1592
浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)0254 FAX 0240(34)0264

■浪江町教育委員会
〒979-1592
浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)5710 FAX 0240(34)3659

■浪江町地域スポーツセンター
〒979-1521
浪江町大字権現堂字下馬洗田5-2
TEL 0240(34)3941 FAX 0240(35)5885

■浪江町社会福祉協議会浪江事務所
〒979-1513
浪江町大字幾世橋字大添52-1
TEL 0240(34)4685 FAX 0240(35)5555

■浪江診療所
〒979-1513
浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(23)6173 FAX 0240(34)2188

■仮設津島診療所
〒969-1404
二本松市油井字大窪118
TEL 0243(24)1431 FAX 0243(24)1438

子育て広場

子供に朝御飯を食べさせているのに、「集中力が続かない」「あくびをしている」「イライラしやすい」などの様子がある場合、献立を見直してみるといいかもしれません。

子供が喜んで食べる菓子パンやジュースなどは、手軽な朝食です。甘い物を禁止する必要はありませんが、睡眠を十分に取って、朝食もしっかり食べたはずなのに、午前中ぼんやりして集中できないという状態は、朝食のメニューが要因の一つであるとも考えられます。

糖分が多めのメニューであれば、もう1品、野菜や果物、ヨーグルトなどを付け足すことで低血糖を防ぐことができます。また、食後の血糖値の上昇を緩やかにするためには、食べる順番も大切です。まず一口目に、糖分が少ない野菜や肉、魚、汁物から食べ始めるように促しましょう。

そのときに気を付けたいことは、子供の楽しい食事の時間が食事指導にならないよう、「最初はおかず、次は御飯(パン)」といった合言葉などを子供と一緒に決めておくと、食べる順番を自然と覚えていくでしょう。

申・問 浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619

プラス +1 の朝御飯

朝御飯は
食べては
いるけれど...



糖分の多い
食べ物を
取りすぎて...



プラス +1



もう一品には
糖分の少ない食べ物を
選びましょう。