

# にじいろ便り

第 1 号

社会福祉法人楽山会  
第二椎の実子供の家  
H30年4月2日



柔らかな春の日差しの中、お散歩やお外遊びも楽しみやすい季節になってきました。色とりどりのお花がきれいに咲き、それに誘われるように蟻やだんごむしもちらほら見かけようになってきました。子どもと一緒に春ならではの自然を感じるのもいいですね。

予約  
受付中

## 第1回 出産を迎える親の体験学習

### 親子でふれあい遊び ～絵本読み聞かせ～

日にち 6月16日(金)  
時間 10:00~11:00  
対象 出産予定の方、0歳児保護者の方  
持ち物 室内履き・くつを入れるビニール袋  
場所 第二椎の実子供の家



～おすすめ絵本～



おめん」 作：わだ ことみ  
絵：ささき ようこ  
出版：ポプラ社

“だーれ だーれ？”パンパンぱんださん、ガオーらいおんさん……。絵本を開くとお面になる絵本です。大きくなってきたら自分で絵本を開いてお面にして遊べます☆



## 春の離乳食におすすめ ★菜の花★

蕾からのぞく小さな黄色の花が可愛い菜の花。野菜売り場に並び始めると春が来たという実感が湧いてきます。ほんのり苦みのある大人の味…と思いきや、実は栄養たっぷり離乳食にも向いているのです！

★赤ちゃんに嬉しい栄養がたっぷり★



食物繊維が豊富。便秘の解消や予防に◎

不溶性・水溶性の食物繊維が比較的バランス良く含まれているので、便秘しがちな離乳食初期の赤ちゃんにはぴったり。

カルシウムとビタミンKが、身体の成長をサポート！

菜の花には、100gあたり160mgのカルシウムが含まれています。骨の結成に必要とされるビタミンKも豊富なので、成長期の子どもや産後のママにもオススメです。

鉄分とビタミンCで、貧血予防！

野菜類トップクラスの鉄分を含む菜の花。鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富！

＜赤ちゃん用の下処理＞

- 1.よく洗った菜の花を、沸騰した湯で柔らかくなるまで茹でる
- 2.冷水にとり、しばらくさらしておく
- 3.引き上げて、よく絞る
- 4.細かく刻んで、裏漉しする

(茎の固い部分を取り除くなら、刻むだけでもOK)

※初めて食べさせるときは小さじ1杯程度から始めてみましょう。



一時預かり  
ご利用  
下さい

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。  
問合せ先/0422-44-4103 (担当/内方)