



木々の青葉が目まぶしい、さわやかな風を感じられる季節となりました。晴れた日にはお外に出て、たくさん身体を動かしたいですね。これからGWが始まります。お出かけする機会も多いと思います。これからの季節、気候によっては汗ばむことも予想されます。お子さんと戸外遊びに出かける際は、帽子や着替えを用意されるとよいでしょう。そして、たくさん遊んだ後の休息は忘れずにとるようにしてあげてくださいね。



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22日(金)
- ◇ 時 間 10:00～11:00
- ◇ 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



～きな粉を使った離乳食～



ご存知でしたか？

きな粉は、畑のお肉とも言われるほどにたんぱく質を多く含んでいます。また、便秘解消に効果的な食物繊維やビタミン類、鉄やミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

保育園では、きな粉はさまざまな工夫をされ、給食やおやつに提供されています。

この写真は、離乳食初期の「ごっくん期」の食事です。左が10倍きな粉がゆ、右が豆腐のペースト、上がきゅうりのピューレです。



色々な食材を試しています。

きな粉は、加熱してあるため、そのまま離乳食に使えてとても便利な食材です。しかし、きな粉をそのまま与えると、粉状のためむせてしまう為、おかゆなどに混ぜて食べやすくしています。

きな粉は、アレルギーを引き起こすこともあるため、始めは少量ずつ食べさせてみて下さい。

ジャガイモやブロッコリーなどのビタミンCが多い食材と一緒に食べると効率よく鉄分が摂取できたり、パン粥やお粥、マカロニきな粉などお手軽に取り入れることができます。

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)