

# にじいろ便り

第 6 号

社会福祉法人楽山会  
第二椎の実子供の家  
H30年10月1日



夏の酷暑が過ぎ、涼しい秋風が吹き、すっかりと過ごしやすくなりました。

秋といえば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・実りの秋・・・など楽しみ  
の多い季節です。昼夜の温度差で体調を崩さないように気をつけて過ごしてい  
きたいですね。

## 美味しい！秋の味覚



秋が旬の食べ物には、ぶどうや梨などの果物・さつまいも  
やキノコ類の野菜などたくさんあります。旬の食材をぜひ、  
赤ちゃんも食べられると良いですね！！

### ～りんご～

りんごは、離乳食初期から取り入れる事ができる食材です。りんごは、加熱  
することによって甘みが増します。アレルギー反応が生ずる事もあるため、少  
量から始めるとよいかもしれません。

### ～柿～

離乳食中期頃から、すり潰したものを取り入れられます。柿は、体を冷やす  
効果があり、食べ過ぎてしまうとお腹の調子をこわすこともあるため注意が必  
要です！

### ～しいたけ～

食物繊維やミネラルなどの栄養が豊富なしいたけは、離乳食後期頃から食  
べることができます。ただし、しいたけは弾力が強く、乳児には食べにくい食材か  
もしれません。そういった場合は、しいたけの出汁を使った離乳食もおすすめ  
です！しいたけの出汁は、離乳食中期頃から使うことができます。

### ～れんこん～

れんこんは、あくが強いので離乳食後期から完了期で食べることができます。  
食物繊維が豊富に含まれているため、便秘が気になる赤ちゃんにおすすめ  
の食材です。れんこんは、中心部分が柔らかいため離乳食に適しているかもし  
れません。

予約受付中！！

お友達もお誘いの上、是非ご参加下さい。



第3～6回  
出産を迎える親の体験学習  
0歳児クラス 体験&園内見学会

日にち／10月9日(火) 10月19日(金)  
11月6日(火) 11月26日(月)  
時 間／10:00～11:00  
持ち物／室内履き・靴入れのビニール袋  
場 所／第二椎の実子供の家ホール

★事前にご予約ください。



地域の未就学児さん対象の競技にご参加いただけます！  
日にち／10月20日(土)  
時 間／11:15頃を予定していますが、前後する事も  
ありますので、早めにお集まりください。  
場 所／南浦小学校 校庭  
(雨天時は南浦小学校の体育館で行います。)

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