

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
令和4年4月1日(金)



柔らかな春の日差しの中、お散歩やお外遊びが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ありやだんごむしも、ちらほら見かけますね。子どもと一緒に春ならではの自然を感じるのは嬉しいものです。

第1回 出産を迎える親の体験学習

日にち 5月25日(水)
時間 10:00~10:40
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？”パンパンばんださん、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です。

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。骨の結成に必要なとされるビタミン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も豊富です。

＜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、うらごしする
(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にご利用いただけます。
問合せ先/0422-44-4103 (担当/金子)