

# にじいろ便り

第 2 号

社会福祉法人 楽山会  
第二椎の実子供の家  
令和4年5月2日



新緑が目まぶしく、さわやかな風を感じられる季節となりました。晴れた日には外に出て、たくさん身体を動かしたいですね。ゴールデンウィークの最中、お出かけする機会も多いと思います。これからの季節は気候によって汗ばむことも予想されますので、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、水分補給は忘れずにとるようにしてあげてくださいね。



## 第1回 出産を迎える親の見学会

- ◇ 日にち 5月25日(水)
- ◇ 時間 10:00~10:40
- ◇ 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も含まれています。

保育園では、きな粉にさまざまな工夫がされ、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、粉状のためにむせてしまいます。ですからおかゆなどに混ぜて食べやすくします。また、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、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。

しかしきな粉は、アレルギーを引き起こすこともあるため、始めは少量ずつ試して行きましょう。

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/金子)