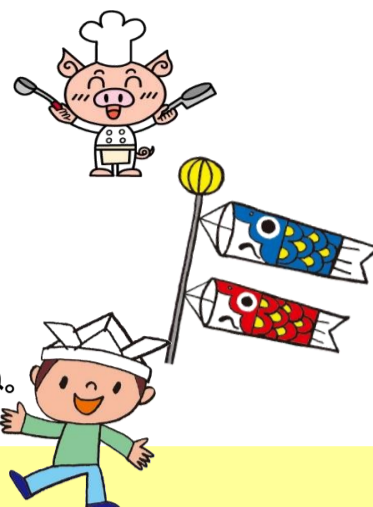




令和2年5月号



感染症の流行で、少し窮屈な毎日ですが…
子ども達の無邪気な姿には元気をもらえ感謝しています。
時間がある時は、子ども達にも少しお手伝いをしてもらい楽しい食卓を囲みたいです。

『手洗い』上手になったかな？



ごはんの前には
手を洗おう！

しっかり

手洗いは、衛生面の観点からとても大切なことですが、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあります。

たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いを習慣化していくことで「これから食事が始まるんだ！」というリズムが生まれます。

初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

十分に洗えていない手



石鹸でしっかり洗えた手



★★★ 家族みんなで感染症予防 ★★★



こまめに手洗い・うがい



十分な睡眠



すき間が空いていないかな～？



人ごみを避ける

ちょこっとプラスで！栄養アップ♪♪♪

インスタントラーメンはダメ？

袋麺やカップ麺。単品での摂取は 体をつくるタンパク質や体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が不足します。

① タンパク質・カルシウム UP !

卵を追加、スープの半分を豆乳や牛乳にする。

② ビタミン・ミネラル・食物繊維UP !

野菜やキノコを入れる

(数種類の野菜・きのこをカットし冷凍保存しておくとう便利)

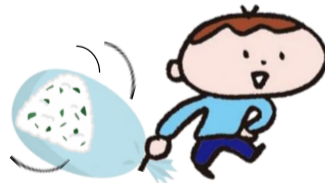
カットワカメを入れる

③ 調味スープは半分使う !

全部使うと食塩量がとて多くなり、子どもの腎臓に負担がかかります。



びゅんびゅんオニギリを作ろう !



【用意するもの】

- ① ごはん(茶碗1杯分)
- ② ポリ袋
- ③ 好みの具材

【作り方】

- ① ポリ袋に、ごはんと好みの具材を入れ、軽く混ぜる。
- ② 袋の口をしぼり、びゅんびゅん・くるくる回す。
- ③ 軽く形を整えて・・・オニギリの完成 !

【オススメ具材～タンパク質・カルシウムなどが豊富～】

しらす★鮭フレーク★ツナ缶★チーズ★刻みのり★青のり★ゴマ
(食塩を多く含む食品もあるので、使用量が多くならないよう注意)