

令和5年度

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
3月号



暖かい春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残り1ヶ月。みなさん、それぞれの春を迎えることでしょう。

慌ただしくも、心が躍る春。新しい環境に変わられる方もいらっしゃると思いますが、子育て家庭のみなさんも、ワクワクする何かを一つでも実行に移すことができると、心にエネルギーが満ち、毎日の元気に繋がるかもしれませんね。

いちい子育て支援センターでは、親子でゆったり過ごしていただけるような環境づくりに努めています。よかったら、かわいいお子さんをお連れになって、あそびにいらしてくださいね。

今月のピックアップコーナー

春がやってきます！みなさん、どんな事がしたいですか？

- ・行ったことのない公園やあそび場へ行く
- ・お花見
- ・お買い物
- ・カフェでゆっくり
- ・美容院に行く
- ・雑貨屋めぐり
- ・病院へ行く



等



春、み～つけた！！

お外へ行くと、春の草花が咲き始め…



小さいお子さんに付き添うと、視界が狭まりがちに。親御さん自身も「春」をいっぱい感じる事ができたらいいですね！

お店に行くと…季節限定の食材や味が!?

春柄の小物もかわいいですよ♪



今しかない、この季節を楽しみましょう！



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

☆栄養士による食育コーナー☆

～赤ちゃんの貧血と離乳食について～ (富山県保育所等給食研究会 資料参考)

赤ちゃんは、お母さんから鉄分を一定量もらった状態で産まれます。しかし、その鉄分は生後6ヶ月頃までにほとんど消費されてしまうので、鉄を補うために「離乳食」の内容が大切になってきます。

鉄分は、ビタミンCと一緒に食べると吸収力がアップします！！



小松菜の白和え(9カ月頃～)

- 〈材料〉
- ・豆腐…45g
 - ☆ 小松菜…30g
 - ・すりごま…小さじ1

〈作り方〉豆腐をつぶして☆を加え、水(小さじ1)を振ってレンジで1分加熱する

(「ママががんばらないで 離乳食」より参考)

鉄分を多く含む食品

- ・赤身の肉、レバー
- ・魚(まぐろ、あじ、しらす干し等)
- ・豆腐、納豆
- ・卵黄 等

ビタミンCを多く含む食品

- ・緑黄色野菜(ブロッコリー、青菜類等)
 - ・果物
 - ・じゃがいも、さつまいも
- ※でんぷんが多く含まれているので、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります！

食事の内容を工夫して、上手に鉄分を摂っていきましょう！

～栄養相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください