

あいのわ(愛の輪)通信

離乳食教室開催しました！



管理栄養士さんを紹介します☆

おおしろ なるみ

大城 成未 さん

伊江村
在住です！

ちょうど離乳食真っ只中の、
8か月のお子さんを持つママです♪



野菜は刻まずに、そのまま茹でると楽だよ～♪
茹でだしは、野菜スープにもなるよ！



お粥の花開き☆
お花が開いたような状態が
一番の食べごろ♪

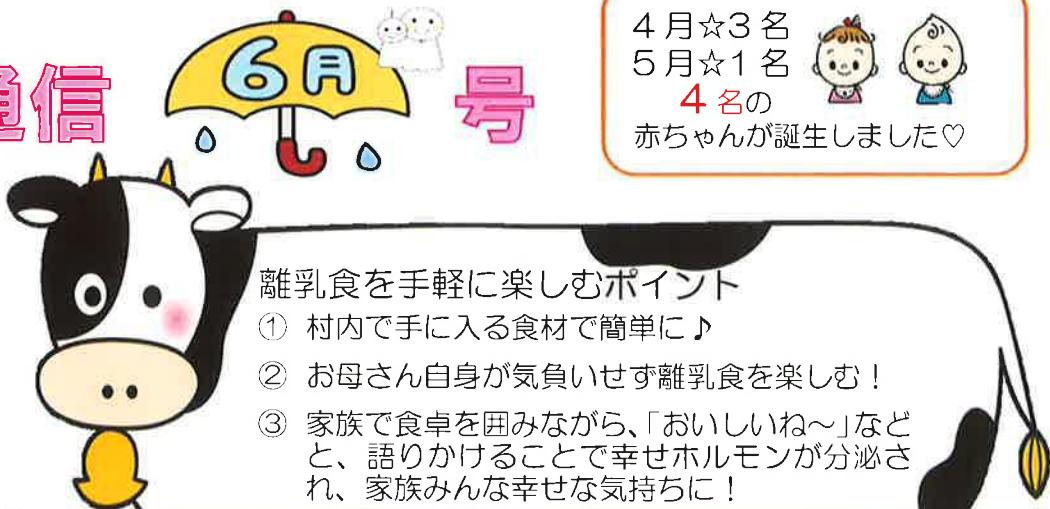
9か月以降は鉄分も接種しよう～!
レバーの食べやすい調理法も教えてくれたよ！



みんな、パクパク美味しそうに食べました～！



頼もしい存在！母推さん！
託児は任せて♪



離乳食を手軽に楽しむポイント

- ① 村内で手に入る食材で簡単に♪
- ② お母さん自身が気負いせず離乳食を楽しむ！
- ③ 家族で食卓を囲みながら、「おいしいね～」などと、語りかけることで幸せホルモンが分泌され、家族みんな幸せな気持ちに！

月齢にあった形態や量、調理の方法を分かりやすく教えてもらいました。



妊婦さんの葉酸摂取について

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。

神経管閉鎖障害とは

胎児の神経管が出来る時(受胎後およそ 28 日)に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。

妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリも上手に活用しながら、しっかり葉酸を摂取しましょう。

～葉酸を多く含むたべもの～
グリーンアスパラガス・からしな・さつまいも・ほうれん草・枝豆など



J A 伊江支店さんより、
母子手帳ケースの寄贈がありました♪



今年のデザインは貝殻♪
とても可愛いです！！



ありがとうございました☆