

# あいのわ(愛の輪) 通信 6月号

4月☆3名  
5月☆1名  
4名の  
赤ちゃんが誕生しました♡



## 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♪

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!

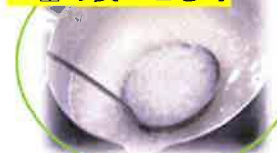
月齢にあった形態や量、調理の方法を分かりやすく教えてもらいました。



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!



野菜スープ

煮干し・鰹節だし

かぼちゃ

にんじん

ほうれん草

レバー



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♪



## JA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☆