

がったんCocco



東田端保育園 子育て支援

住所 北区東田端2丁目13番地2号棟101

TEL 03-3893-1137

http://higashitabata-tsubomikai.com



秋も一段と深まり陽だまりの恋しい季節となりました。
みなさまはいかがお過ごしでしょうか。
今月も子育て支援がございます。ぜひ保育園に遊びに来てください。



11月の子育て支援予定

★4日(水)、24日(火) 身体測定・園庭交流 10:00~

* お子様の身長と体重を測ります。
園庭で乳児クラスの子どもたちと一緒に親子で遊ぶことも
できます。

★19日(木) 離乳食試食会 11:15~12:00

* お子様の発達に合わせた離乳食をご試食いただけます。
栄養士による栄養相談も行っています。
10日(火) 締切です。先着5名様まで。

* 参加ご希望の方は、
お電話にてお申込み下さい。
(平日午前9時~午後5時まで)



先月に続き 「赤ちゃんの体調が悪いときの離乳食」 を紹介します。

今回は

「下痢のとき」 の献立で

す

食欲があれば消化のいいメニューを与えましょう。りんごやにんじんに含まれ

湯冷ましや麦茶、ベビー用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。柑橘類や糖分が多い果物、牛乳などの乳製品は症状を悪化させるので与えてはいけません。消化に時間のかかる脂肪分が多いもの、食物繊維が多い食材は避け、おかゆやスープなど胃腸に負担をかけないメニューを用意するとよいでしょう。



★ 大根と豆腐のすり流し ★

【材料】

絹ごし豆腐・・・3センチ角1個
大根・・・5mm厚さの輪切り1枚
大根の葉・・・1本分

【作り方】

- ①大根はやわらかくゆでて、すり鉢ですりつぶす。大根の葉はゆでて、みじん切りにする。
- ②豆腐はゆでて、裏ごしする。
- ③ボウルで①と②、だし汁を合わせ

7. 0. 日西

★ キャベツとうどんのスープ煮 ★

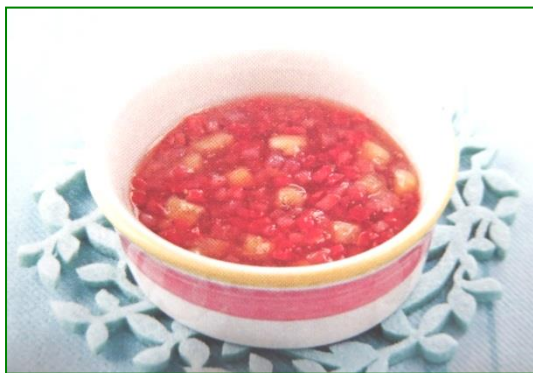
【材料】

ゆでうどん・・・3本
キャベツ・・・葉先1枚
野菜スープ・・・1/4カップ

【作り方】

- ①ゆでうどんはやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ②キャベツはゆで、3mm四方に切る。
- ③小鍋に①と②、野菜スープを入れ、ひと煮立ちさせる

0. 11. 日西



★ フルーツたっぷりコンポート ★

【材料】

いちご・・・1個
バナナ・・・2cm厚さの輪切り1個
BFりんご果汁・・・大さじ2
水溶き片栗粉・・・少々

【作り方】

- ①いちごはへたを取り、3mm角に切る。バナナは3mm角に切る。
- ②小鍋に①とBFりんご果汁をいれ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を

1. 17. 17. 日西

