



食生活を考える 6月6日



～心を育てる食事～
山下栄養士さんのお話より

個人差があるので
「離乳食の進め方」どおりにいかなくてもよいですよ!!
首がしっかりすわり自分で座れるようになってから始めましょう。

生活リズムを整えていくことが離乳食を始めるきっかけづくりになります



メニュー

- かぼちゃの和スープ (5～6ヶ月)
- 青菜の白和え (7～8ヶ月)
- サラダスパゲティ (9～11ヶ月)
- 夏野菜のトマト煮 (完了期)



おいしかったこと、
うれしかったことの繰り返し
返しが心を育てます。
食事のテレビ、スマホはNG!
家族の笑顔で
楽しい食事を♪



次回は
6月20日 幼児合同
ベビーピクス♪

