



すくすく通信

2022年7月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室



7月に入り、太陽の日差しがまぶしく感じる季節になりました。水分補給などしながら、水遊びや夜の散歩など、親子で夏ならではの遊びを楽しみたいですね。今月は夏野菜の代表「トマト」の離乳食メニューをご紹介します。スープにしたり焼いたり、月齢にあわせて調整し赤の彩りを楽しんでください。

《 トマトとじゃがいものスープ煮 ★離乳初期 》

- ①トマト 1/8 は皮と種を除きゆでて裏ごしする。
- ②じゃがいも 1/4 個をゆでて裏ごしする。
- ③じゃがいものゆで汁や野菜スープを加えてなめらかにのぼす。
- ④ポタージュ状になればできあがり。



《 トマトとじゃがいものパンがゆ ★離乳中期 》

- ①トマト 1/8 は皮と種を除きゆでて裏ごしする。
- ②じゃがいも 1/4 はゆでて裏ごしする。
- ③食パン 6 枚切り 1/4 のパンがゆにトマト、粉ミルク（小さじ1）、じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮てできあがり。

《 トマトとわかめの冷やしうどん ★離乳後期 》

- ①ゆでうどん（60g）は1cmに切る。
- ②皮、種を取り除いたプチトマト（2,3個）、ゆでたわかめは荒みじん切りにする。
- ③だし汁をうどんの半量ほどかけてできあがり。



★水分補給について・・・いつどれくらい上げるのか迷いますよね。汁物やおかゆ、ミルク等でも水分は摂っています。食事やおやつ以外は口の中を潤すイメージで、少しずつこまめにあげてください。個人差があります。（スプーンひとさじ～200cc）

【がんばりすぎていませんか？】

ママ、パパ、毎日の子育てに大変なことも多いですね。

愛しいわが子はママ、パパが大好き。でも夜泣きが続いて寝不足だったり

イヤイヤ期に疲れて泣きたくなることもありますよね。

そんなときは、すくすくパオーンルームに来て、話を聞かせてくださいね。お子さんの成長を共に喜び合いましょう。



8月4日～7日に「子育て☆知って楽しい！情報Week」を開催します。幼稚園・保育園・小規模保育園の紹介、子育てサポート、学生ボランティアの出し物など知って楽しい情報がいっぱいです。相談にも応じますので、ぜひ遊びに来てください。