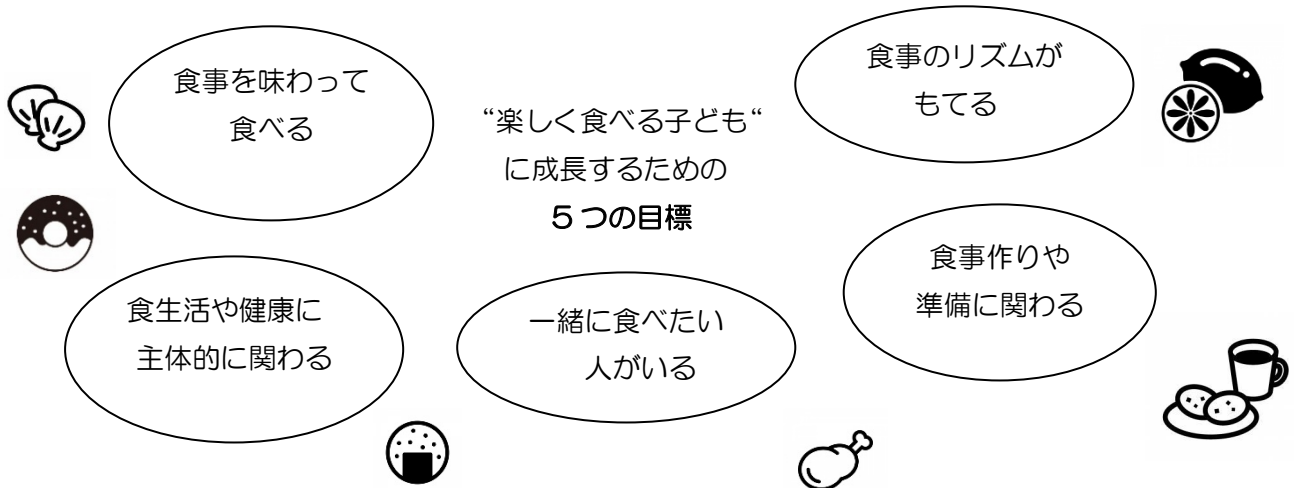


❁今月のテーマは「楽しく食事しよう♪」です。

☆少しの工夫で食事の時間を楽しく過ごそう

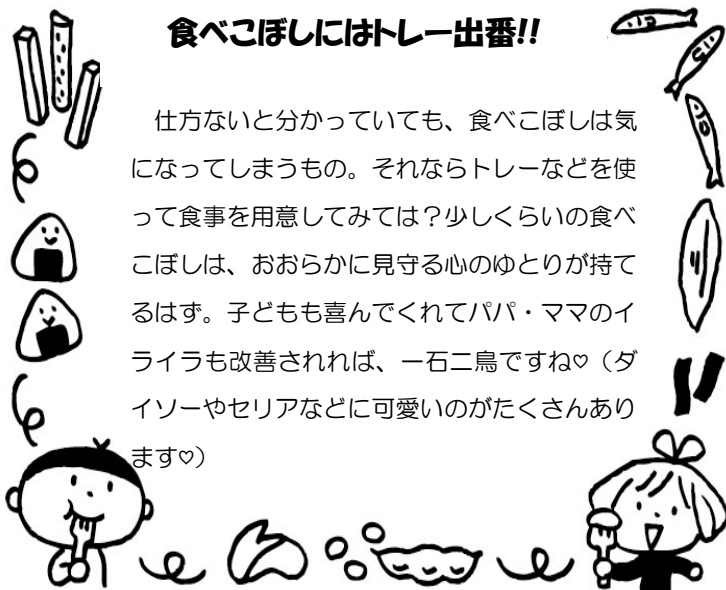
お気に入りの皿やトレイで気分をあげる。食事は味そのものだけではなく、見た目も味覚に大きく作用するもの。好きなキャラクターのお皿を使ったり、プレートなどをを使ってレストラン風のお子様ランチの盛り付けにするだけで子どもの反応が違い、楽しい気持ちになるかも。

乳幼児期の「食べること」は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。食は、生涯にわたる命の源。だからこそ、その出会いの時期である乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。食べるのが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



食べこぼしにハトレー出番!!

仕方ないと分かっていても、食べこぼしは気になってしまうもの。それならトレイなどを使って食事を用意してみてもいい? 少しくらいの食べこぼしは、おおらかに見守る心のゆとりが持てるはず。子どもも喜んでくれてパパ・ママのイライラも改善されれば、一石二鳥ですね♡(ダイソーやセリアなどに可愛いのがたくさんあります♡)



いま、冬美味しい!

旬の沖縄県産食材たちを丸ごと食べる汁物でパワーチャージ!

☆島ニンジンと豚の肝を使った「チムシンジ」

☆島ダイコンと豚のあばら肉がゴロリ「ソーキ汁」

☆柔らかなイモと茎の食感が楽しめる「ムジ汁」

『栄養満点で体も温まり、寒い冬を乗り切ろう!』

