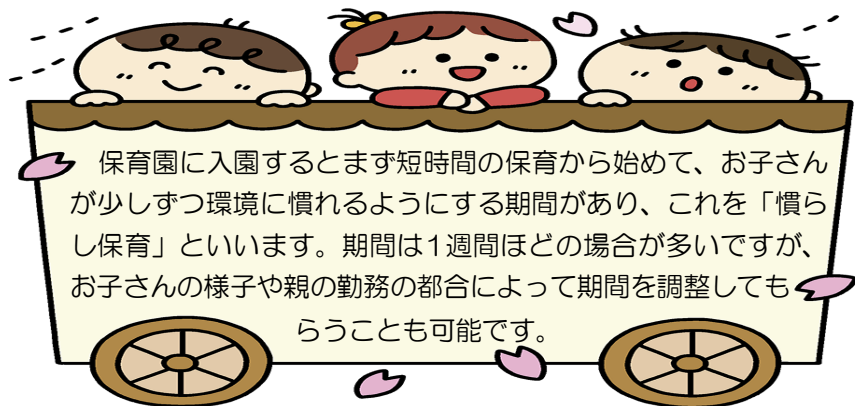


コンシェルジュ便り

2021. 2月号 穂別地区

年が明け、あっという間にもう2月。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があるようにこの時期は月日が経つのがとても早いですね。ママ達の仕事復帰が間近だったり、お子さんの入園準備などが本格的に始まってきているご家庭もあります。忙しくなる時期ではありますが、お子さんの体調だけでなく自分自身の体調管理も大事にしながらこの冬を乗り切りたいですね。



入園後、お子さんに泣かれるととても辛いものです。別れ際になかなか立ち去れない方も多いはず。でも、保育士を信頼してできるだけ明るくバイバイをしてください。ママやパパが不安に思っているとお子さんも不安になり余計に泣いてしまうこともあるようです。

ほかにも、別れる時に大泣きしてしまったお子さんも親の姿が見えなくなると泣き止むことも意外と多いです。お子さんによって慣れるまでの時間は様々ですが、ママやパパが「大丈夫！」という姿を見せてお子さんを安心させてあげてくださいね。



保育園などの集団生活は家庭では与えてあげられない刺激を与えてくれる場でもあります。集団や人に慣れるよう、入園前に子育て支援センターを利用してみるのもお勧めですよ。

♪赤ちゃんも一緒に2月の行事を♪

節分の日には食べるものといえば『恵方巻き』が浸透しつつありますね。

皆様のご家庭ではどんな恵方巻きを食べるのでしょうか？節分の日には家族みんなで恵方巻きをがぶり！といきたいところですが、赤ちゃんには危険がいっぱい。たとえ細巻きにしても口の中や喉に海苔が張り付いてしまったり、噛みちぎれなかったり。小さなお子さんにとって巻き寿司を食べるのはなかなかハードです……。



そんな時にひと工夫！

- ・海苔の代わりに薄焼き卵で巻く
- ・海苔を細かくちぎってご飯に貼り付ける

ひと手間を加えるだけで小さなお子さんも食べやすくなります。



好きな人にチョコレートを贈るのが定番となっているバレンタインデー。今は相手に贈るだけでなく、自分用に購入する方も多いとか。大人だけで楽しむのは気が引ける、そんな時は赤ちゃんも一緒に！チョコレートはNGでもチョコ風の離乳食と一緒にバレンタイン気分を味わえます。今回はさつまいものトリュフをご紹介します！材料はさつまいもときな粉だけなのでとても簡単です。



- ①さつまいもを食べやすい柔らかさに煮てから潰す。
 - ②食べやすい大きさに丸めてきな粉をまぶせば出来上がり！
- ※ さつまいもが固かったりパサパサする時は少量のミルクを入れると柔らかくなります。



チョコの代わりにココアも！

ココアはミルクや離乳食に風味程度で混ぜるなら9か月から使えます。ミルクココアと記載のものは砂糖がたっぷり含まれているので純ココアを選んで。赤ちゃんの場合、ミルクに溶かして飲ませるので純ココアでも甘さがあり飲みやすいです。（風味程度や離乳食に混ぜるのではなく、飲み物として与えるなら1歳～1歳半頃を目安に。）