

コンシェルジュ便り

【お問い合わせ】

2025.3月号

福祉・子育て課 子育て未来グループ ☎42-2506

あと1ヶ月で令和6年度が終わると思うとはやいものですね。4月から入園するお子さんも多く、子育て支援センターなどでお会いする機会が少なくなってしまうことにさみしさを感じているとともに、この1年間たくさんのお子さんの成長を保護者の方と一緒に身近で感じさせていただくことができたこと、とっても嬉しく思っています。

今年度もたくさんのご協力やご理解をいただきありがとうございました。

もうすぐ「ひな祭り」

お子さんの健やかな成長と健康を願う行事である「ひな祭り」

女の子がいるご家庭ではひな人形を飾ってお祝いをする方も多いと思いますが、離乳食期のお子さんなどは食べられる食材が少ないですよ。離乳食期のお子さんでも食べられる食材を使ったちょっとしたアレンジを紹介したいと思います。

ひなあられ



緑は春、赤は夏、黄色は秋、白は冬と「1年を通して健やかに過ごせますように」という願いが込められています。

マッシュポテトにそれぞれの色が出るようにペースト野菜などを加えて丸めるだけで、手づかみ食べもできるマッシュポテトのひなあられ風に。

ジャガイモ以外の食材も摂取できるのでおすすめです。

ひし餅



ひし餅の三色はそれぞれ、ピンク＝「魔除け・解毒」、白＝「長寿、子孫繁栄」、緑＝「健康・厄除け」という意味が込められた色だとされています(色の意味には諸説あります)。

軟飯にそれぞれ色を付けて形を作るだけでひし餅風に。



たんぽぽ一般開放日

対象：未就学児の親子

4日 10:00～11:30

18日 10:00～11:30

25日 10:00～11:30

※状況により変更や中止になる場合があります。

- ・にんじん→オレンジ
- ・固ゆで卵黄→黄色
- ・ほうれん草や小松菜→みどり
- ・プチトマトやビーツ、赤軸ほうれん草→ピンク、赤

ペースト状にしてお粥などに混ぜると色味がつく食材



桜でんぶは着色料や砂糖量が気になる方も多いですよね。

ビーツの茹で汁を加えたり、赤軸ほうれん草を茹でて赤い軸の部分を刻んだ物を混ぜるだけで赤色に。赤軸ほうれん草が手に入らない、離乳食のために少量しか使わないときは、ベビーリーフミックスに入っている赤軸のほうれん草やビーツの葉でOK！