さくら・キッチン

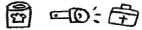
残暑が厳しい季節です。暑さで体調を崩していませんか?

秋は夏場の疲れがどっと出やすくなります。早寝早起きを心がけて、しっかり体を 休めてあげてくださいね。手洗い・うがいも忘れずに!!









防災の日

9月1日は「防災の日」です。

今年は大雨などの自然災害が多く、

防災の意識が高まっているのではないでしょうか。

防災食の期限は切れていませんか?

ご家庭の防災グッズを点検しておきましょう!

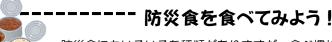












防災食にもいろいろな種類がありますが、食べ慣れないものは、

いざというときでも食べにくいですよね。

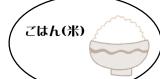
そこで、普段から防災食を食べる機会をもっておくことで、「食べにくい」 「これなら食べやすい」というのがわかり、備蓄を選びやすくなります。 備蓄品の入れ替えの時など、定期的に家族で防災食を食べる日を作って みてくださいね!

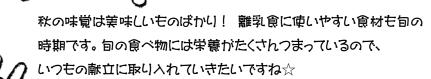


赤ちゃんのいる家庭では粉ミルクや液体ミルクなどの 備蓄も忘れないようにしましょう! いざというときにどうやってミルクを作るかなど、シュミレーション

しておくことも大切です。







「おいしいね!」「これは○○(食材の名前なで)だよ」と子でもに 声をかけながら食事をしてみるのもいいですね♪

「声をかけながら食事をする」というのは実はとっても大切!

·自然と食材の名前を覚えていく

・食事の時間が楽しいと思うようになる

·食欲が UP する

など良いことがたくさん!!

離乳食の時期は栄養バランスなどを特に意識しがちですが、 楽しく食事をすることもとっても大切なんですよ♪

