

今日のごはん
何にしよう!!

北区名産のトマト、しるきーも(さつまいも)で、
簡単でおいしい子どもごはんが作れます

幼児食特集



1 ミートボールのトマトコンソメスープ



材料

- トマト…2個
- 人参…1本
- 玉ねぎ…1個
- ブロッコリー…適宜
- しめじ…1パック
- 合挽肉…200g
- コンソメスープの素…適宜
- 肉だんご(合挽肉200g 玉ねぎ1/2個使用)

ポイント

- 小さい子どもも食べやすいようにミートボールにしたところ。
- 1つのスープで野菜がいっぱい食べられるところ。
- 次の日はカレーにリメイクしても◎

作り方 トマト、しめじ、にんじん、ブロッコリー、ミートボール(挽肉玉ねぎ)を、コンソメスープで煮込む。

具材は何を入れても良いと思います!
ジャガイモや大根を入れたり
肉だんごも、鶏ひき肉とお豆腐のお団子もおススメ。
トマトは最後に入れると、崩れすぎず良いです◎

2 サツマイモサラダ



材料

- サツマイモ…中サイズ2本
- クリームチーズ…90g
- レーズン…お好みで
- 牛乳(生クリーム)…適宜

ポイント

- 優しい甘さでデザート感覚で食べられるサラダ。
- チーズはカルシウム、レーズンはミネラルや鉄分を補って子どもに嬉しい。

作り方 サツマイモをシリコンスチーマーで蒸す。その後、マッシャーで潰す。パサつくようなら牛乳や豆乳を入れ、しっとりさせる。仕上げにクリームチーズとレーズンを入れる。

潰したサツマイモが熱々のうちに入ると、クリームチーズが溶けすぎてしまうので注意!
チーズとレーズンの量はお好みで調節して下さい◎

パパ・ママの ストレス解消法

みんなどうしてる？



パパに聞いてみました！

家で誰か（私しかありませんが）に話を聞いてもらうことです。家にいることが普段少ないので、家にいることがストレス軽減

- ①走る ②泳ぐ
- ③釣り ④寝る
- ⑤好きなお酒を飲む

家で子どもと戯れること

- ①休日に一人で釣りにいく
- ②ものづくり

- ①バスケット（チームに所属して、大会に参加）
- ②ジムに行く
- 主に体を動かすってこと



ママに聞いてみました！

マンガ本を読んで、またDVDを観て現実逃避してます。独身時代や子どもができる前の自分を忘れないように、子どもが寝た後など、毎日必ず自分だけの時間を設けるようにしています。

子どもを預けて、美容院にいたり、飲み会でリフレッシュしています。

夜子どもが寝たから漫画喫茶に行って、1人で過ごしたり、車の中でドライブしながら歌う事でストレス発散しています。

ヨガ講師の小柳さんが教えてくれました!

家の中でも家族で 簡単にできるエクササイズ



親子で リフレッシュ!



閉っこ da ダンスの機代表
講師：小柳沙紀さん

子育てに
頑張っている
ママのホッと
一息つける時間!

はじめる前に…

ママの体調、子どもの体調、機運も考慮しながら無理しないタイミングで行ってくださいね。親子で楽しい時間を過ごすために、心地よいペースで行いましょう。

子どもと一緒に エクササイズ!!

【腹筋トレーニング】



効果

- 出産前後で緩んだ腹筋を鍛える
- 子どもと顔を向かい合わせることでコミュニケーションが取れる

ポイント

- 下腹部に力が入っていることを意識する
- 子どもの両脇をしっかりとする

【内股のシェイプアップ】



効果

● 子どもを抱っこして行うことによって負荷をかける

ポイント

- ゆっくりと膝を曲げてキープ
- しっかりと足の裏で床を踏む
- 腰が前後に倒れないように注意



親子ヨガ講座に参加!

みんなで簡単にできたよ!

パパも
できるよ!



親子と一緒に音楽に合わせ
身体を動かしませんか?
肩こりや腰痛の解消にもつながるよ!

【腰痛解消】

効果

- 腰痛の改善
- 下半身のむくみの解消

ポイント

- 腰が床から浮かないようにする
- 身体を持ち上げるときにゆっくりと息を吐き、呼吸をしながら行う



【母乳分泌】

効果

- リンパを刺激し、母乳の分泌を促進
- 肩こりの改善

ポイント

- 肘を広げて胸を張る
- 上体をひねり、身体を横に傾ける
- 腰、脇腹が伸びていることを意識する



【骨盤調整】

効果

- 尿漏れの予防
- 骨盤の調整

ポイント

- お尻の穴を締める
- 足の裏でしっかりと床を押す



【肩こり解消】

効果

- 肩こりの改善
- ウエストのシェイプアップ

ポイント

- 腕はまっすぐに天井に向けて伸ばす
- しっかりとおへその周りから身体をねじる

身体を整えて運動不足も解消!!



＜参加者の感想＞

- 他のママ達と一緒にできて楽しかった
- 子連れで気軽に参加できたことが良かった
- 普段動かさないうつらな部分を動かしたり伸ばさせて気持ちよかったです



- 子どものそばでできるので、安心だった
- 身体があつたまりりフレッシュできた
- 親子でできるストレッチがあつたことが良かった

もっと詳しく知りたい! 抱っこ de ダンス

後編