



子どもが丈夫に育つ 魔法の食卓

つくば公園前ファミリークリニック

茨城県つくば市水堀485-1

詳細・お問い合わせ→



2024.2

寒い今日もわが子のために頑張るママパパさんへ

こんにちは！暦では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますよね。

「体がポカポカに温まる、おいしい料理を時短で作れたら…」そんな家族みんなが喜ぶ鍋食材を紹介しますね！なんと丈夫な体づくりもできちゃう優秀な食材なんです！

たくましい体をつくる栄養素

カルシウム 鉄

丈夫でたくましい子どもの体づくりをサポート。



こんなお悩みない？！

「寒くてキッチンに立つのが苦痛」
「買う野菜がなんとなくいつも同じ」
「子どもの栄養がとれているか不安」

そんなママさんへ耳寄り情報デス

2つの栄養がぎゅっと



子どもの体を丈夫にする

水菜



お子様は食べるかな？

カルシウムの目安量

水菜 1袋

約100g

牛乳1杯分と同じ位のカルシウムを含む



水菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが意外とたくさん含まれているんです！



管理栄養士おすすめ鍋食材

カルシウム増し増し大作戦



色々な食材を水菜と入れて♡

+



カルシウムを含む食材や吸収をよくする食材

カルシウムを汁ごと丸っといただける♡

まだまだ寒い冬こそ時短で！

子どもとママが喜ぶ楽ちん鍋

- ✓ お好きな鍋つゆの素を使用
- ✓ 麺や餅を入れてもおいしい

冬の夕食はお鍋で決まりね



色々な食材や味つけでレパートリー無限！家族でお鍋をおいしく食べながら子どもの丈夫な体づくりができちゃいます。

最後までお読みいただきありがとうございます



料理を頑張らない栄養満点ご飯はInstagramからもご覧いただけます

@NONOKUMI_IR.SPORTSEYOU

資料に関する質問やチームセミナー依頼もインスタのDMよりお気軽にお声掛け下さい

子どもの成長&活躍を楽ちんご飯でサポート
管理栄養士 小野くみ

