

母子支援ヘルパーとして産後のママさんのお手伝いをする中で考えたメニューです。

といっても特別なものでなく基本は我が家の食卓です。目分量。だいたいだったものをレシピとしてみました。

あじがさわの季節の食材を生かして、お手頃な食材で...

プレママさんや母乳育児をかんばってるママさん
それをサポートするパパさんが作りやすいように
ざっくり仕上げてます。おなかにいる時から
食育。おっばいからの食育... この気持ちだけは
たっぷり込めました。

たくさんの子どもが笑顔で仲よくあそんでいる
あじがさわを夢みてるおばさんです。



栄養士資格を持つ

母子支援ヘルパーさんです。↓

