

あの子に 1 つ贈り物

“赤ちゃんから「一番だし」で食育!”を合言葉に生まれた逸品。明治年間創業の焼津の老舗鰹節屋が売り出した。遠赤焙煎した焼津産本枯節を中心に、鰹荒節・昆布・椎茸・焼あごなど、全て国産の原料をブレンド。食塩や化学調味料を全く使っていないから安心して離乳食に使える。微粒粉末なのでパックを開けて、ふりかけやお好み焼きの生地に混ぜても良いという。子育てに戸惑いがちな新米パパママにはうれしい手軽さ。一番だしならではのきれいな味の記憶がこれからのあの子を支えてくれる。

勝男屋の赤ちゃんだし

(8g×10袋)702円

勝男屋

焼津さかなセンター本店 TEL.054-629-1177

静岡駅ビルパルシェ店 TEL.054-292-5066



とっさの 1 フレーズ

ソー ロング

so long

「またね!さようなら」



Point ここでは「すごく長い」ではなく、あいさつとして「See you」と同じ意味です。これも慣れておきましょう。

#今まで連載を応援してくださった皆さま、今月で最後となります。ありがとうございました。それでは So long!

サプリーな 1 action

基礎代謝を上げよう

バーピー

① まっすぐ立つ。
次にしゃがんで手を床に。

② 足を伸ばして腕立ての姿勢に。

③ 足を引き寄せる。
手を床から離し立ち上がる。
①～③の連続運動。
自分のペースで30秒。

余裕がある人は
立ち上がった時に
ジャンプし
頭の上で手をバン!



立ち上がる時に
ふらつく時があるので
注意を!

▶ asten SNSで動画が見られます!



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太さん 山本直美さん

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック!「アステンを見た」で

1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング

静岡市駿河区敷地1-18-28

054-260-7235(フィットネス・カルチャー)

054-237-1076(スイミング)

054-260-7206(介護予防デイ)



全日程英語教育のプリスクール

**NB International
Kindergarten**

**NBインターナショナル
キンダーガーデン**

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555