



8月

昼食(A.M11:00)

日	初・期			中期			後期			備考
	<ペースト>			<細つぶし>			<荒つぶし>			
8/1 (月)	エネルギー おかゆ	ビタミン・ミネラル ① さつまいも にんじん 玉ねぎ	七味粉 とろろ	エネルギー おかゆ	ビタミン・ミネラル ① さつまいも にんじん 玉ねぎ	たばね とろろ	軟飯 豚肉の煮付け 豚肉の玉子とじ みそ汁			(豚肉、玉ねぎ、玉子、とろろ)
8/2 (火)	↓	さつまいも キャベツ にんじん	とろろ	↓	さつまいも キャベツ にんじん	とろろ	軟飯 鶏ささみの煮物 さつまいものせみ炒め みそ汁			(鶏ささみ、キャベツ、人参、さつまいも、玉子)
8/3 (水)		じゃが芋 ブロッコリー 大根	しらす		じゃが芋 ブロッコリー 大根	しらす	軟飯 鶏ささみのくずたき 大根のツツ煮 みそ汁			(鶏ささみ、ブロッコリー、大根、人参、ツツ煮)
8/4 (木)		② じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	しらす		② じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	しらす	軟飯 肉じゃが 大根とキャベツのサラダ みそ汁			(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、とろろ)
8/5 (金)		③ かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	白身魚		③ かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	白身魚	軟飯 カラスカシの煮付け 白菜とコーンのマヨネーズ みそ汁			(カラスカシ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン、とろろ、長ねぎ)
8/6 (土)		かぼちゃ キャベツ にんじん	とろろ		かぼちゃ キャベツ にんじん	とろろ	軟飯 豚肉の炒め物 とろろ みそ汁			(豚肉、玉ねぎ、キャベツ、とろろ)
8/8 (月)		① と同じ	とろろ		① と同じ	とろろ	軟飯 肉じゃが 大豆のサラダ みそ汁			(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、とろろ)
8/9 (火)		じゃが芋 白菜 にんじん	白身魚		じゃが芋 白菜 にんじん	白身魚	軟飯 魚の煮付け 鶏ささみのサラダ みそ汁			(魚、玉ねぎ、白菜、鶏ささみ、人参、キャベツ)
8/10 (水)		③ と同じ	しらす		③ と同じ	しらす	軟飯 なすと豚肉の炒め物 白菜の玉子サラダ みそ汁			(豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、玉子、とろろ)
8/11 (木)	<山の日>									
8/12 (金)	おかゆ	かぼちゃ 大根 にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ 大根 にんじん	しらす	軟飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨネーズ みそ汁			(鶏肉、玉ねぎ、人参、玉子、かぼちゃ、キャベツ、大根、人参)
8/13 (土)	↓	② と同じ	とろろ		② と同じ	とろろ	軟飯 豚肉の炒め物 炒りおから みそ汁			(豚肉、人参、ピーマン、人参、人参、人参、玉子)
8/15 (月)	家庭保育協力日 (お弁当日)									

離乳食完了期の基本

? スタートの目安は?
1歳前後になり、1日3回の離乳食が安定して、バタつく頃の固さを歯茎で噛んで食べる習慣がついたら、完了期食にステップアップ!

? どんなものが食べられる?
味の濃いものや刺激物、食物繊維が多いもの以外は多くの食品が食べられるよ! 辛くかみで食べやすいものを用意しよう!

? 必要な栄養は?
バランスのよい300kcalの他、おやつでエネルギーを補給しよう!
母乳 20-10%
離乳食 70-100%
栄養の割合
完了期後半 完了期前半

引用元
ママがわかる! 離乳食はじまりBOOK
(株式会社 KADOKAWA 2019年)



8月

昼食(A.M11:00)

備考

日	初・期 <ペースト>			中期 <細つぶし>			後期 <荒つぶし>			備考
	エネルギー おやつ	ビタミン、ミネラル さつま芋 ブロッコリー にんじん	たんぱく質 しらす	エネルギー おやつ	ビタミン、ミネラル さつま芋 ブロッコリー にんじん	たんぱく質 しらす	エネルギー おやつ	ビタミン、ミネラル さつま芋 ブロッコリー にんじん	たんぱく質 しらす	
8/16 (火)	家庭保育協力日 (お弁当日)									
8/17 (水)	<お弁当日>			①高たんぱく食は園で用意します。 (市販のものを使用する) 土曜日もあります。						
8/18 (木)	↓	① かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	白身魚	↓	① かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	白身魚	軟飯	鶏ささみのくずたたき 大根のりす煮 みそ汁	(鶏ささみ、ブロッコリー、 大根、ゆず、ワケガキ、 じゃが芋)	
8/19 (金)	↓	② さつま芋 ほうれん草 にんじん	とろろ	↓	② さつま芋 ほうれん草 にんじん	とろろ	軟飯	鶏ささみの煮物 さつま芋の甘辛炒め みそ汁	(鶏ささみ、キャバツ、 さつま芋、 ワケガキ、玉子)	
8/20 (土)		じゃが芋 玉ねぎ にんじん	しらす		じゃが芋 玉ねぎ にんじん	しらす	軟飯	肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	(豚もも肉、かぼちゃ、 玉ねぎ、人参、 とろろ、ツナ、 わかめ)	
8/22 (月)		③ かぼちゃ にんじん 大根	とろろ		③ かぼちゃ にんじん 大根	とろろ	軟飯	玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え みそ汁	(鶏もも肉、玉ねぎ、 人参、玉子、 かぼちゃ、 大根、小松菜)	
8/23 (火)		①と同じ	とろろ		①と同じ	とろろ	軟飯	なすと豚肉の炒めもの 白菜の玉子サラダ みそ汁	(豚もも肉、なす、 玉ねぎ、人参、 白菜、玉子、 さつま芋)	
8/24 (水)		さつま芋 キャバツ にんじん	しらす		さつま芋 キャバツ にんじん	しらす	軟飯	かぼちゃの煮物 キャバツとツナのサラダ みそ汁	(鶏もも肉、かぼちゃ、 人参、 キャバツ、ツナ、 とろろ、玉子)	
8/25 (木)		さつま芋 白菜 にんじん	白身魚		さつま芋 白菜 にんじん	白身魚	軟飯	鮭の煮付け 鶏ささみの炒め みそ汁	(鮭、玉ねぎ、白菜、 鶏ささみ、人参、 とろろ、 玉ねぎ)	
8/26 (金)		かぼちゃ 小松菜 にんじん	とろろ		かぼちゃ 小松菜 にんじん	とろろ	軟飯	豚肉の炒めもの 炒りかから みそ汁	(豚もも肉、 小松菜、 おから、人参、 玉子)	
8/27 (土)		②と同じ	白身魚		②と同じ	白身魚	軟飯	ほうれん草の煮つけ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁	(豚もも肉、ほうれん草、 人参、玉子、 とろろ)	
8/29 (月)		③と同じ	とろろ		③と同じ	とろろ	軟飯	肉じゃが 大根とキャバツのサラダ みそ汁	(豚もも肉、じゃが芋、 人参、玉ねぎ、 大根、キャバツ、 とろろ)	
8/30 (火)		かぼちゃ キャバツ 玉ねぎ	しらす		かぼちゃ キャバツ 玉ねぎ	しらす	軟飯	豚肉と夏野菜の中華炒め キャバツの炒め みそ汁	(豚もも肉、玉子、 なす、人参、 キャバツ、 人参)	
8/31 (水)		かぼちゃ キャバツ 玉ねぎ	しらす		かぼちゃ キャバツ 玉ねぎ	しらす	軟飯	豚肉と夏野菜の中華炒め キャバツの炒め みそ汁	(豚もも肉、玉子、 なす、人参、 キャバツ、 人参)	

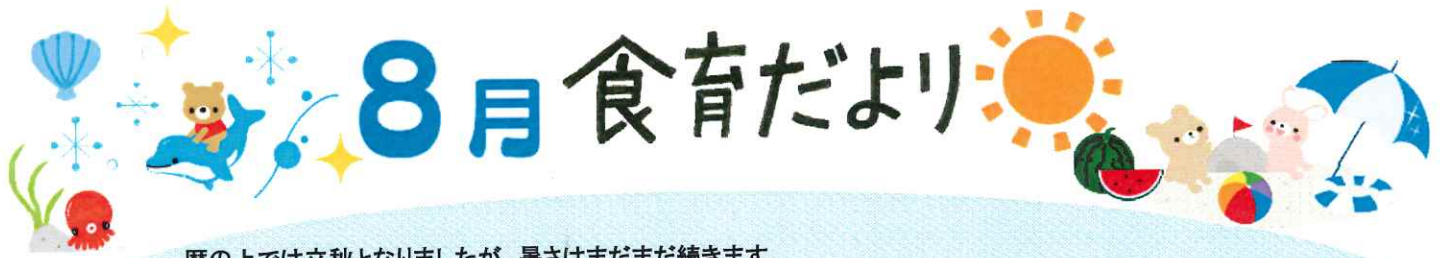
3色食品群について



赤 主菜
たんぱく質を多く含み、
筋肉や血液など、
体の組織を作るものになる。

緑 副菜
ビタミン、ミネラル等
多く含み、体の調子を
整えるものになる。

黄 主食
主にエネルギーや
熱のもとになる。



8月食育だより

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆

室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう♪



食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく♪

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

紫外線にご用心！

夏は紫外線が多い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用して下さい♪特にプールや海、山などに行くときは大人が見守り、直射日光に長時間あたらぬように十分注意しましょう。また、夏の外遊びは体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。

体の冷やしすぎに注意☆

今年も暑い日が続いています！
夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいなくて、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪

