

7月	昼食 (A.M.11:00)						備考	
	初・期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞			
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
7/1 (土)	おかゆ 	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	とろろ	おかゆ 	と同じ	とろろ	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁(玉ねぎ,ワカ)	
7/3 (月)		さつまいも ほうれんそう にんじん	しらす		と同じ	しらす	軟飯 豆腐とほうれん草のたくあん煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(さつま芋, ほう)	
7/4 (火)		と同じ	とろろ		じゅわいも キャベツ にんじん	とろろ	軟飯 肉じゃが キャベツと人参のサラダ みそ汁(豆腐, 人参)	
7/5 (水)		と同じ	白身魚		かぼちゃ たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 魚と里芋菜のみそ煮 かぼちゃと鶏肉のしらす煮 みそ汁(豆腐, ワカ)	
7/6 (木)		かぼちゃ たまねぎ はくさい	とろろ		と同じ	とろろ	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とし煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜, 玉ねぎ)	
7/7 (金)		と同じ	しらす		じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 豆腐のほうろあんかけ もやしとわかめのサラダ みそ汁(人参, 玉ねぎ)	
7/8 (土)		と同じ	とろろ		さつまいも たりにん はくさい	とろろ	軟飯 豚肉と里芋のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁(大根, 長ねぎ)	
7/10 (月)		と同じ	しらす		と同じ	しらす	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁(人参, ワカ)	
7/11 (火)		と同じ	白身魚		と同じ	白身魚	軟飯 白身魚の里芋菜あんかけ キャベツの玉子とし煮 みそ汁(さつま芋, ワカ)	
7/12 (水)		と同じ	とろろ		と同じ	とろろ	軟飯 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし, 人参)	
7/13 (木)	<お弁当日>		産後乳食は国で用意します。 市販のものを使用お場鋭お時					
7/14 (金)	おかゆ 	じゃがいも にんじん はくさい	しらす	おかゆ 	と同じ	しらす	軟飯 フランスパンと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁(じゃがいも, 長ねぎ)	
7/15 (土)		と同じ	とろろ		と同じ	とろろ	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁(玉ねぎ, ワカ)	

赤ちゃんの食物アレルギーで  
 タイアレルゲン食品

※今の食物アレルギーに関心は  
 石井研が進んでいますので  
 気になる時はアレルギー専門医  
 に相談しましょう。

鶏卵 egg

卵黄よりも卵白が原因の  
 大部分をしめます。かゆみある  
 ことと症状が出にくくなりますが、  
 火の通りが弱い調理法に注意。



牛乳 milk

1歳過ぎに良くなるけれど、  
 年長に飲んでも良くならないケース  
 に分かれ、少量の摂取でも  
 症状が強くなる傾向があります。



小麦 wheat

小麦蒸してもあまり症状が  
 起きにくくはなりません。また、  
 症状が軽くなくれば、小麦を原料  
 とする菓茶など除去する必要なし。

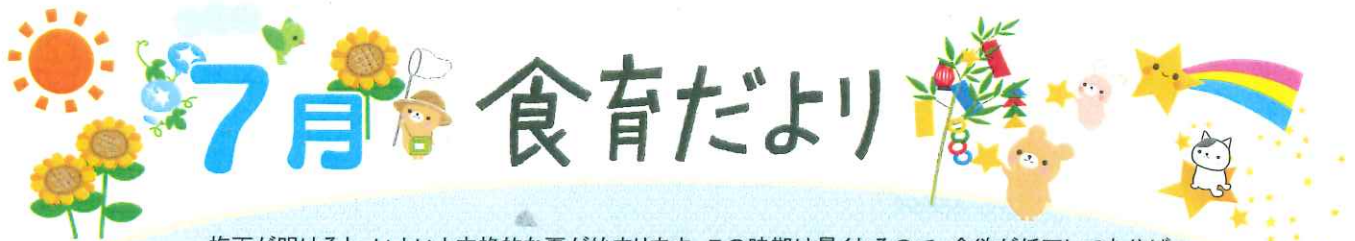


月/日	昼食 (A.M11:00)						備考	
	初・期		中期		後期			
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>			
7/17 (月)								
7/18 (火)	エネルギー おなか	ビタミン・ミネラル たまご かぼちゃ ほうれい	たんぱく質 しらゆ	エネルギー おなか	ビタミン・ミネラル たまご 同じ	たんぱく質 しらゆ	軟食 玉子と食肉の炒めもの かぼちゃ煮 汁(白菜・たまご)	
7/19 (水)		たまご 同じ	とうろ	たんぱく質 おなか	ビタミン・ミネラル たまご 同じ	たんぱく質 とうろ	軟食 豚肉の炒めもの 白飯の煮もの 汁(大根・長ねぎ)	
7/20 (木)		たまご かぼちゃ にんじん	とうろ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 ささみ	軟食 魚のステーキ かぼちゃと豚肉の煮もの 汁(豆腐・にんじん)	
7/21 (金)		たまご 同じ	しらゆ		たまご にんじん マヨネーズ	しらゆ	軟食 ステーキ 豆腐のサラダ 汁(はるまじ、たまご)	
7/22 (土)		たんぱく質 たまご かぼちゃ	とうろ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 とうろ	軟食 豚肉の炒めもの たまごとお肉のサラダ 汁(にんじん、豆腐)	
7/24 (月)		たんぱく質 おなか 同じ	とうろ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 とうろ	軟食 肉じゃが 豆腐のサラダ 汁(たまご、かぼちゃ)	
7/25 (火)		たまご ほうれい草 マヨネーズ	しらゆ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 ささみ	軟食 豚肉の煮物 たまごと玉子の煮もの 汁(マヨネーズ、たまご)	
7/26 (水)		たまご 同じ	しらゆ		たまご じゃがいも にんじん	しらゆ	軟食 玉子と豚肉の炒めもの ポテトサラダ スープ(にんじん、じゃがいも)	
7/27 (木)		たまご にんじん かぼちゃ	とうろ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 とうろ	軟食 玉子と豚肉の炒めもの にんじんの煮もの 汁(豆腐、たまご)	
7/28 (金)		たんぱく質 おなか 同じ	とうろ		たんぱく質 おなか にんじん	たんぱく質 ささみ	軟食 鶏肉煮込み ポテトサラダ 汁(たまご、たまご)	
7/29 (土)		たまご 同じ	とうろ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 とうろ	軟食 ステーキ たまごの玉子サラダ 汁(たまご、豆腐)	
7/31 (月)		たんぱく質 にんじん マヨネーズ	しらゆ		たんぱく質 おなか 同じ	たんぱく質 しらゆ	軟食 豚肉のステーキ 豆腐の野菜炒め 汁(たまご、はるまじ)	



梅雨から夏の  
離乳食づくりで  
注意すべきこと

- 言語理解器具は → 使用前に事前に30℃前後で行ったり、普段使用  
清潔に保つ → してしまえば木反とは別に高値乳食用のまな板を用意  
するのをお勧めです。
- 離乳食は一度 → あらかじめ容器を冷やしての(1)で、保存容器が  
冷ましてから保存 → ラップを小分けにしたあと保冷剤をのせて冷まると  
2)冷まると時間を短縮でき
- 自然解凍は → 常温に置く時間が長くなるとうちが菌が繁殖しやす  
くなるので、冷蔵庫もしくはお湯で解凍して下さい。



# 7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

また、7月といえば七夕ですね☆ 地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけて季節を楽しみましょう！

## ★今月のイベント献立～七夕～

### ☆織姫と彦星のお話☆

織姫は機織り(布を作る人)の名人、彦星は牛飼いでどちらもとても働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸に引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。

織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみにまた真面目に働くようになったのでした。

## ☀ 熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

### 1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



### 2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



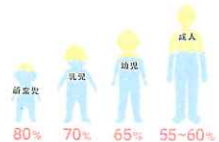
### 3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



### 4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



## 夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.ズッキーニは次のうちのどの野菜の仲間でしょう！

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

A.答えは③かぼちゃです！

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があります。

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い

A.答えは②水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！



## どうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘み強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください♪



## ズッキーニが新しく仲間入り！

7月に旬であるズッキーニが入ります。下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪  
 ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！  
 ☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

