

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	〈ペースト〉			〈細つぶし〉				
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	後期	備考	
						〈粗つぶし〉		
1日(木)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁(なす、焼き麩)	
2日(金)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	しらす	軟飯 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁(大根、油揚げ)	
3日(土)	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉とキャベツのくたくた煮 野菜のやわらか煮 みそ汁(わかめ、豆腐)	
5日(月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(油揚げ、焼き麩)	
6日(火)	おかゆ	じゃがいも だいこん ちんげんさい	白身魚	おかゆ	じゃがいも だいこん ちんげんさい	白身魚	軟飯 カラスカレイとたまねぎの くたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁(豆腐、焼き麩)	
7日(水)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ、しめじ)	
8日(木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ ちんげんさい	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ ちんげんさい	豆腐	軟飯 助産タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁(チンゲン菜、ネギ)	
9日(金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ソーメン、焼き麩)	
10日(土)	おかゆ	じゃがいも だいこん はくさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん はくさい	豆腐	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 白菜とたまねぎサラダ みそ汁(大根、わかめ)	
12日(月)	山の日 <small>の日振替休日</small>							
13日(火)	家庭保育協力日 (おべんとう日)							
14日(水)	おべんとう日			★離乳食は園で用意します♪ 市販のものを使用する場合があります。				
15日(木)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトツナサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	

どうやって
たべさせたらよい?

離乳食の
食べさせ方

①離乳食をのせたスプーンの
先を赤ちゃんの下唇に当て、
口が自然と開くのを待つ。

②上唇がおりてきて赤ちゃん
が自分で口を開けるまで、ス
プーンを押し込まずに待つ。

③スプーンを水平に保ったま
ま手前に引く。ゴックンと飲
み込んだのを確認して、①～
③を繰り返す。

この時期の舌の動き

舌を前後に動かし、舌の上のの
った食べ物を奥へと移動させ、ゴッ
クンと飲み込みます。食べ物をつ
ぶしたり、かみくだいたりはまだできま



赤ちゃんが食べやすい姿勢
抱っこした腕で赤ちゃんの背中を
支え、のどを圧迫しない程度に
軽く背中を倒して!

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室			
16日 (金)	おかゆ	❤️ かぼちゃ はくさい にんじん	しらす	おかゆ	❤️ かぼちゃ はくさい にんじん	しらす	軟飯 鶏肉とさつまいもの豆乳煮 お豆腐サラダ みそ汁 (豆腐、焼き麩)	
17日 (土)	おかゆ	🐻 ジャがいも たまねぎ ほうれんそう	豆腐	おかゆ	🐻 ジャがいも たまねぎ ほうれんそう	豆腐	豆腐と豚肉のやわらか煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁 (わかめ、焼き麩)	
19日 (月)	おかゆ	🐱 かぼちゃ たまねぎ にんじん	白身魚	おかゆ	🐱 かぼちゃ たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 豚肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 (油揚げ、焼き麩)	
20日 (火)	おかゆ	🐼 さつまいも だいこん ちんげんさい	ささみ	おかゆ	🐼 さつまいも だいこん ちんげんさい	ささみ	軟飯 カラスカレイとたまねぎの くたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (豆腐、焼き麩)	
21日 (水)	おかゆ	🐷 かぼちゃ キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	🐷 かぼちゃ キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (キャベツ、しめじ)	
22日 (木)	おかゆ	🐭 ジャがいも だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ	🐭 ジャがいも だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	
23日 (金)	おかゆ	🐱 さつまいも にんじん ちんげんさい	白身魚	おかゆ	🐱 さつまいも にんじん ちんげんさい	白身魚	軟飯 助宗タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 (チンゲン菜、ネギ)	
24日 (土)	おかゆ	🐻 ジャがいも はくさい だいこん	豆腐	おかゆ	🐻 ジャがいも はくさい だいこん	豆腐	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 白菜とたまねぎサラダ みそ汁 (大根、わかめ)	
26日 (月)	おかゆ	🐶 さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	🐶 さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 (ソーメン、焼き麩)	
27日 (火)	おかゆ	🦁 ジャがいも こまつな はくさい	しらす	おかゆ	🦁 ジャがいも こまつな はくさい	しらす	軟飯 鶏肉とさつまいもの豆乳煮 お豆腐サラダ みそ汁 (豆腐、焼き麩)	
28日 (水)	おかゆ	🐵 さつまいも にんじん ちんげんさい	ささみ	おかゆ	🐵 さつまいも にんじん ちんげんさい	ささみ	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (たまねぎ、もやし)	
29日 (木)	おかゆ	🐯 ジャがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	🐯 ジャがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜の玉子サラダ みそ汁 (なす、えのき)	
30日 (金)	おかゆ	🐰 かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	🐰 かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 人参とピーマンのだし煮 みそ汁 (豆腐、焼き麩)	
31日 (土)	おかゆ	★ さつまいも キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	★ さつまいも キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 キャベツのサラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	

引用:『マンガでわかる! 離乳食はじめてBOOK』

忙しいときのお助けワザ

便利な市販品を取り入れよう



①野菜フレーク
かぼちゃ、にんじん、じゃがいも
などをゆでて、つぶしてフレーク
状にしたもの。水で溶くだけで
野菜ペーストが簡単に作れま



②トマトペースト
食塩不使用で原材料がトマトの
みのものなら、初期から風味づ
けに使えます。ただし、ケチャップ
は後期から!



③焼きいも
スーパー等で売ってるものを
ちょっとお湯やミルクでのぼせば
初期から食べられます。中期以
降はそのままで!

8月食育だより

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆
外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い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 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

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。



今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪

☆金魚飯

岐阜県各務原市の鶺鴒沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鶺鴒沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重のため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪

季節の果物：梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは**加熱**が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください☆ 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！

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♪

