

7月 July	昼食 (AM11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>			
	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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
1日 (水)	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 野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ・人参・ささみ) 人参スティック みそ汁			
2日 (木)	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・豆腐) 人参スティック みそ汁			
3日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・白菜・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			
4日 (土)	<b>祝</b> <b>しおん保育園10周年イベント</b>									
6日 (月)	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・小松菜・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
7日 (火)	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・チンゲン菜・豆腐) 人参スティック みそ汁			
8日 (水)	おかゆ	じゃがいも だいこん こまつな	しらす	おかゆ	じゃがいも だいこん こまつな	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・大根・小松菜・しらす) 人参スティック みそ汁			
9日 (木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・キャベツ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
10日 (金)	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・チンゲン菜・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			
11日 (土)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・白菜・人参・豆腐) 人参スティック みそ汁			
13日 (月)	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 野菜の煮物 (かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
14日 (火)	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・白菜・豆腐) 人参スティック みそ汁			
15日 (水)	<b>お弁当日</b> 離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。									

**離乳食特選**  
2回食から3回食に!  
少しずつ大人の食事時間につなげましょう。

1日2回食が定着し、散歩や遊び、  
ねんねなどの生活リズムが整ってきたら、  
そろそろ3回食に!  
「主食」「主菜」「副菜」を意識して離乳食からしっかり栄養をとるようになってきます。

初めて食べるものは午前中に。

食べられている食材を。

3回食は1/2くらいの量からスタート

前半  
~6:00 ねんね  
7:00 ミルク・母乳  
10:00 離乳食+母乳・ミルク  
11:00 外遊び  
14:00 離乳食+母乳・ミルク  
お昼寝  
18:00 離乳食+母乳・ミルク  
おふろ  
20:30 母乳・ミルク  
22:00~ ねんね

まずは9時くらいから始め、  
1歳ぐらいいもう少し早い  
時間を目標にします。

お腹が空くようなら15時頃に補食  
(おやつ) をあげてもOK。

早起きできるよう、夜は早めの  
夕食・就寝を。

前半  
~6:00 ねんね  
7:00 ミルク・母乳  
9:00 離乳食+母乳・ミルク  
11:00 外遊び  
12:30 離乳食+母乳・ミルク  
お昼寝  
18:00 離乳食+母乳・ミルク  
おふろ  
20:30 母乳・ミルク  
22:00~ ねんね

昼食 (AM11:00)										備考
初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>				
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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
16日 (木)	おかゆ	じゃがいも はくさい だいこん	しらす	おかゆ	じゃがいも はくさい だいこん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・白菜・大根・しらす) 人参スティック みそ汁			
17日 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・人参・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
18日 (土)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ・人参・豆腐) 人参スティック みそ汁			
20日 (月)										
21日 (火)	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・ほうれん草・しらす) 人参スティック みそ汁			
22日 (水)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・白菜・大根・しらす) 人参スティック みそ汁			
23日 (木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・キャベツ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
24日 (金)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・キャベツ・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			
25日 (土)	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・キャベツ・豆腐) 人参スティック みそ汁			
27日 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・人参・チンゲン菜・ささみ) 人参スティック みそ汁			
28日 (火)	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・白菜・たまねぎ・しらす) 人参スティック みそ汁			
29日 (水)	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	豆腐	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・チンゲン菜・大根・豆腐) 人参スティック みそ汁			
30日 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・人参・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
31日 (金)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・キャベツ・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			

離乳食期間  
手づかみ食べや遊び食べが始まる頃

手づかみ食べの進め方

引用：らくらくあんしん離乳

この時期の赤ちゃんは食べることに興味が大変広がり、ママが使っているスプーンや食べているものに手を伸ばしてきます。手に持ったものを自分で口に運ぶことは、食べる意欲を高めます。スティック野菜など手づかみ食べをしやすいものを出して持たせてみましょう！  
かと思えば、離乳食を食べることに飽きて、「中だるみ」するものもこの時期の特徴です。成長期の赤ちゃんは、発達とともに日々変化しています。今日、食べなかったメニューもしばらく日にちをおいてから出すと、べろりとたべてしまうことも。また、味が嫌いなのではなく、食べにくくて嫌いという場合も多いので、食べない時は形状を見直してみるのも大切です！

①最初は力加減が上手にできないので、人参・大根・トーストなどギュッと握ってもつぶれにくいものがおすすめです！

②スティックの次に挑戦したいのが小判型のおやき。バナナ程度の固さが目安。

③もっと器用になるとボール型のおにぎいや肉団子なども手に持ってひと口ずつかじれるようになります。いろいろな形、サイズのものに挑戦してみましょう！





# 7月 食育だより

蝉の声が聞こえ始め、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。  
 急激な気温の変化で、お子様も疲れが出やすくなります。  
 暑さに負けない体づくりは、「早寝・早起き・朝ごはん」と「こまめな水分補給」です！  
 しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

## 今月のイベント献立～七夕～

7月7日は、五節句の一つである「七夕」です。天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が、一年に一度だけ逢瀬を許される日と言われています。七夕には「そうめん」を食べる風習があるのをご存じですか？そうめんの細い麺を夜空に輝く「天の川」や、織姫様が機織り（布を作る人）に使う「糸」に見立てていると言われています。また、暑い夏を病気にならず元気に過ごせすように（無病息災）という願いも込められています。ツルツルと喉越しの良いそうめんは、食欲が落ちやすいこの時期にもぴったりです。



## 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。



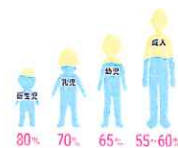
2. 照り返しの影響を受けやすい  
 身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



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♪  
 ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆



Q.とうもろこしの「ひげ」と黄色の「つぶつぶ」、どちが多いでしょうか？

- ①ひげ
- ②つぶつぶ
- ③どっちも同じ数

A.答えは③どっちも同じ数です！

ひげ1本が、1つの粒につながって大きくなります。皮をむくときに、ぜひお子様と一緒にかんざつしてみてください！

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょうか？

- 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・カリウムを多く含む、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！



## ◆ズッキーニについて◆



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ください♪  
 ☆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！

## と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、みずみずしく甘みが強いタイプです。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♪

