

| 8月<br>August | 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 |                                                                                       |                                                                                       |
| 1日<br>(土)    | おかゆ                                                                                  |  さつまいも<br>はくさい<br>にんじん   | 豆腐    | おかゆ                                                                                 |  さつまいも<br>はくさい<br>にんじん   | 豆腐    | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、白菜、人参、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック                                     |                                                                                       |
| 3日<br>(月)    | おかゆ                                                                                  |  じゃがいも<br>たまねぎ<br>チンゲン菜  | ささみ   | おかゆ                                                                                 |  じゃがいも<br>たまねぎ<br>チンゲン菜  | ささみ   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、たまねぎ、チンゲン菜、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック                               |    |
| 4日<br>(火)    | おかゆ                                                                                  |  かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな    | しらす   | おかゆ                                                                                 |  かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな    | しらす   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、にんじん、こまつな、しらす)<br>みそ汁<br>人参スティック                                 |                                                                                       |
| 5日<br>(水)    | おかゆ                                                                                  |  さつまいも<br>だいこん<br>はくさい   | 豆腐    | おかゆ                                                                                 |  さつまいも<br>だいこん<br>はくさい   | 豆腐    | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、だいこん、はくさい、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック                                 |                                                                                       |
| 6日<br>(木)    | おかゆ                                                                                  |  かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん    | ささみ   | おかゆ                                                                                 |  かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん    | ささみ   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック                                 |    |
| 7日<br>(金)    | おかゆ                                                                                  |  さつまいも<br>きゃべつ<br>たまねぎ   | しらす   | おかゆ                                                                                 |  さつまいも<br>きゃべつ<br>たまねぎ   | しらす   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、たまねぎ、チンゲン菜、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック                               |                                                                                       |
| 8日<br>(土)    | おかゆ                                                                                  |  じゃがいも<br>にんじん<br>こまつな  | 豆腐    | おかゆ                                                                                 |  じゃがいも<br>にんじん<br>こまつな  | 豆腐    | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、たまねぎ、チンゲン菜、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック                               |                                                                                       |
| 10日<br>(月)   | おかゆ                                                                                  |  かぼちゃ<br>たまねぎ<br>だいこん  | ささみ   | おかゆ                                                                                 |  かぼちゃ<br>たまねぎ<br>だいこん  | ささみ   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック                                 |  |
| 11日<br>(火)   |  |                                                                                                           |       |                                                                                     |                                                                                                           |       |  |                                                                                       |
| 12日<br>(水)   | おかゆ                                                                                  |  じゃがいも<br>にんじん<br>たまねぎ | しらす   | おかゆ                                                                                 |  じゃがいも<br>にんじん<br>たまねぎ | しらす   | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらす)<br>みそ汁<br>人参スティック                                |                                                                                       |
| 13日<br>(木)   | <b>お弁当日</b>                                                                          |                                                                                                           |       |  | 離乳食は園で用意します♪<br>市販のものを用意する場合もあります。                                                                        |       |  |                                                                                       |
| 14日<br>(金)   | <b>家庭保育協力日<br/>(お弁当日)</b>                                                            |                                                                                                           |       |  | 離乳食は園で用意します♪<br>市販のものを用意する場合もあります。                                                                        |       |  |  |
| 15日<br>(土)   | おかゆ                                                                                  |  さつまいも<br>たまねぎ<br>こまつな | 豆腐    | おかゆ                                                                                 |  さつまいも<br>たまねぎ<br>こまつな | 豆腐    | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、たまねぎ、こまつな、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック                                 |                                                                                       |

引用：らくらくあんしん離乳食

## 離乳初期前半 離乳食の食べさせ方

### ☆この時期の舌の動き

スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなります。舌を前後に動かし、舌の上のつい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、かみくだいたりはいできません。



### ☆食べさせ方

- ①離乳食をのせたスプーンの端を赤ちゃんの下唇中央に当て、**口が自然と開くの待ちます。**
- 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ちます。**
- ③スプーンを水平に保ったまま手前に引きまわす。**ゴックンと飲み込んだのを確認して1～3を繰り返します。**

### ☆避けたい食べさせ方

- スプーンを奥まで入れると、下を使って食べ物を奥へ運ぶ練習がうまくできません。
- スプーンを上唇にこすりつけると食べ物を取り込めず、うまくたべられません。



| 8月         | 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                                                                               |                         |     |                                                        |  |                                                                                       |
| 17日<br>(月) | お弁当日         |                                                                                     |                         | 離乳食は園で用意します♪<br>市販のものを用意する場合があります。 |           |                                                                                     |                         |     |                                                        |  |                                                                                       |
| 18日<br>(火) | おかゆ          |    | じゃがいも<br>たまねぎ<br>きゃべつ   | ささみ                                | おかゆ       |    | じゃがいも<br>たまねぎ<br>きゃべつ   | ささみ | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック |  |    |
| 19日<br>(水) | おかゆ          |    | かぼちゃ<br>だいこん<br>はくさい    | 豆腐                                 | おかゆ       |    | かぼちゃ<br>だいこん<br>はくさい    | 豆腐  | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ大根、白菜、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック        |  |                                                                                       |
| 20日<br>(木) | おかゆ          |    | さつまいも<br>こまつな<br>にんじん   | しらす                                | おかゆ       |    | さつまいも<br>こまつな<br>にんじん   | しらす | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、こまつな、人参、しらす)<br>みそ汁<br>人参スティック   |  |                                                                                       |
| 21日<br>(金) | おかゆ          |    | さつまいも<br>にんじん<br>たまねぎ   | ささみ                                | おかゆ       |    | さつまいも<br>にんじん<br>たまねぎ   | ささみ | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、人参、たまねぎ、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック   |  |    |
| 22日<br>(土) | おかゆ          |    | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな    | 豆腐                                 | おかゆ       |    | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな    | 豆腐  | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、人参、小松菜、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック      |  |                                                                                       |
| 24日<br>(月) | おかゆ          |    | さつまいも<br>だいこん<br>たまねぎ   | しらす                                | おかゆ       |    | さつまいも<br>だいこん<br>たまねぎ   | しらす | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、たまねぎ、こまつな、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック  |  |                                                                                       |
| 25日<br>(火) | おかゆ          |   | かぼちゃ<br>はくさい<br>たまねぎ    | ささみ                                | おかゆ       |   | かぼちゃ<br>はくさい<br>たまねぎ    | ささみ | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、白菜、たまねぎ、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック    |  |   |
| 26日<br>(水) | おかゆ          |  | じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん   | 豆腐                                 | おかゆ       |  | じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん   | 豆腐  | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、たまねぎ、人参、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック    |  |                                                                                       |
| 27日<br>(木) | おかゆ          |  | さつまいも<br>だいこん<br>きゃべつ   | しらす                                | おかゆ       |  | さつまいも<br>だいこん<br>きゃべつ   | しらす | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、大根、キャベツ、しらす)<br>みそ汁<br>人参スティック   |  |                                                                                       |
| 28日<br>(金) | おかゆ          |  | じゃがいも<br>にんじん<br>ちんげんさい | ささみ                                | おかゆ       |  | じゃがいも<br>にんじん<br>ちんげんさい | ささみ | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、人参、チンゲン菜、ささみ)<br>みそ汁<br>人参スティック  |  |  |
| 29日<br>(土) | おかゆ          |  | さつまいも<br>ちんげんさい<br>たまねぎ | 豆腐                                 | おかゆ       |  | さつまいも<br>ちんげんさい<br>たまねぎ | 豆腐  | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(さつまいも、チンゲン菜、たまねぎ、豆腐)<br>みそ汁<br>人参スティック |  |                                                                                       |
| 31日<br>(月) | おかゆ          |  | かぼちゃ<br>にんじん<br>たまねぎ    | しらす                                | おかゆ       |  | かぼちゃ<br>にんじん<br>たまねぎ    | しらす | 軟飯<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、人参、たまねぎ、しらす)<br>みそ汁<br>人参スティック    |  |                                                                                       |

### 離乳初期後半

引用:らくらくあんしん離乳

## スタートして1か月以降の進め方!

### 〇米や野菜に慣れたら豆腐や白身魚に挑戦!

離乳食スタートから1ヶ月ほどたち、米がゆ・野菜・芋類に慣れてきたら、タイなど脂肪分が少なく消化吸収のよい白身魚を、赤ちゃん用スプーンひとさじから始めます。3日ほど続けて皮膚やうんちに変化がなければ、少しずつ量を増やし、豆腐も同様に進めます。慣れてきたら卵黄を始めても〇。

### 〇必ず加熱してから

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、豆腐や魚などは十分に加熱を! 卵は、最初は卵黄のみ、しっかり火を通して食べさせます。。加熱するとバサつくので、湯でのぼしたり・おかゆにまぜたりしてなめらかにしましょう。



### 〇少しずつ水分を減らす

離乳食開始から1ヶ月くらいの間はとろとろのポタージュ状ですが、少しずつ離乳食の水分を減らし、ヨーグルト状のものを増やしていきます。かたさの調節には、湯冷まし・野菜スープ・和風だしなどを使います。



# 8月 食育だより



8月に入り、いよいよ夏も本番を迎えました。連日の猛暑で体力を消耗しやすいこの時期は、毎日の食事がとても大切です☆ ついつい冷たいものばかりに手が伸びがちな季節ですが、1日3回の食事をしっかりと、体の中からエネルギーを満たすことが、夏バテを防ぐ一番の近道！生活リズムを整え、夏の暑さに負けない強い体を作っていきましょう♪



## 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と補給

『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。大量に汗をかいた後は、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

エアコンを上手に使いましょう。寝室の温度を26～28℃、湿度を50～60%に保つことが理想的です。風が直接体に当たらないように風向きを調整し、できれば朝までつけっぱなしにするか、切タイマーを併用します。就寝中の発汗による脱水を防ぐため、寝る前と起床時にコップ1杯の水分を摂りましょう。

#### 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

岐阜県各務原市の鵜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」は鵜沼地区に広がる黒ぼろ土壌で栽培され、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。当時は鶏肉が貴重な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♪

## 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しないで、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♪



## 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、普段と変わりがなければ観察すると◎

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！

