

# 離乳食だより

2018年7月  
五十川保育園

## 献立表

暑さも日に日に加わってまいりました。夏の暑さに負けない様、体力作りの為に食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為に、太陽の日差しを沢山受けたビタミンカラーの旬の野菜（胡瓜・トマト・オクラ・とうもろこし）を積極的に摂り入れる事が大切です。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番、食中毒が発生しやすいので、十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いのでよく加熱する事が大切です。そして加熱後はすぐに食べることを心がけ、残り物は放置せず、冷蔵庫で保管するようにしましょう。

### 子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の若年層により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

#### なぜ、太るのでしょうか？

食事からとっているエネルギーが、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。

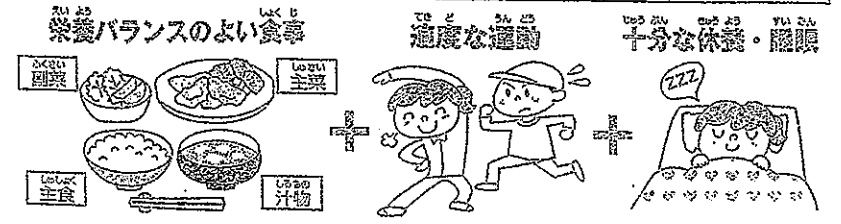
#### 無理なダイエットをすると...

食事抜き  
〇〇だけダイエット  
食べたものを吐く  
など

#### 太りやすい習慣

- 食事**：揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ**：スナック菓子を食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動**：ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

#### 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
2	月	初期：おかゆ・白身魚・玉葱・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜のうま煮・トマトスープ	④ せんべい	
3	火	初期：おかゆ・木綿豆腐・じゃが芋・大根・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ チーズ	
4	水	初期：おかゆ・木綿豆腐・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え・清汁	④ バナナ	
5	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜のコトコト煮・野菜スープ	④ ぶどう	
6	金	初期：おかゆ・キャベツ・南瓜・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・キャベツのスープ	④ メロン	
9	月	初期：ピーマン・トマト・きゅうり・バナナ 中期・後期：二目ピーマン・バナナ	④ 桃缶	
10	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・ほうれん草・キャベツ・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・わかめスープ	④ チーズ	
11	水	初期：おかゆ・人参・冬瓜・小松菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜のそぼろ煮・野菜スープ	④ せんべい	
12	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・コーンスープ	④ ウエハース	
13	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・わかめスープ	④ ぶどう	
14	土	初期：ピーマン・玉葱・人参・小松菜 中期・後期：二目ピーマン・バナナ	④キウイフルーツ	
17日 誕生会				
初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜の煮物・コーンスープ			④牛乳	
※初期は毎日ペースト状になります。				