



離乳食だより

2018年8月
五十川保育園



梅雨も明け、毎日暑い日が続く季節となりました。この時期は、夏バテなどにより体調を崩しやすい時期です。夏バテしない為のポイントは①水分補給を十分にします。②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につける。③睡眠時間をしっかりととり、疲れをため込まない様にする。又、水分補給では、麦茶などの糖分のないものにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げる原因になります。



上手な水分のとり方

○水分補給のポイント

- ①汗をかく前と後に！・・・子どもは寝ている間も新陳代謝を活発にしており、汗をかきます。寝る前や起きてから、お風呂に入る前、入った後も水分補給をしましょう。のどが乾く前にこまめに水分補給をするのがコツです。
- ②一度に大量に飲まずにこまめに！・・・1度にたくさんの水を飲むと、胃に負担がかかります。1回に飲む量は子ども用のコップ1杯程度までにしましょう。

○水分をとるための食べもの、飲みもの

- ・ **夏野菜** きゅうり・トマト・なす・冬瓜など夏が旬の野菜は、水分が多いので栄養をとるだけでなく、水分補給にもなります。
- ・ **果物** 水分が多く、生のまま食べることで、ビタミンやミネラルを効果的にとり込みます。(すいか・ぶどう・なしなど)
- ・ **汁物** 食事中のみそ汁やスープを食べるのも水分補給になります。
- ・ **お茶、水** おなかを冷やしてしまうことがあるので、冷えすぎているかを確認してから飲みましょう。
- ・ **ジュース** ジュースの糖分でおなかがいっぱいになり、ごはんが食べられなくなるので、できるだけ控えましょう。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	水	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・オニオンスープ	④ キウイフルーツ	
2	木	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 豆腐と野菜の和え物・玉葱の清汁	④ ぶどう	
3	金	初期：おかゆ・冬瓜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜の煮物・キャロットスープ	④ バナナ	
4	土	初期：ピーマン・玉葱・人参・バナナ 中期・後期：野菜ピーマン・バナナ	④ パイナップル	
6	月	初期：おかゆ・トマト・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・トマトスープ	④ キウイフルーツ	
7	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・オニオンスープ	④ ウエハース	
8	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・トマト・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・トマトスープ	④ 梨	
9	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・キャベツのスープ	④ チーズ	
10	金	初期：おかゆ・人参・南瓜・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・南瓜スープ	④ ぶどう	
17	土	初期：ピーマン・トマト・バナナ 中期・後期：トマトピーマン・バナナ	④ 桃缶	
25	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・トマト・しらす 中期・後期：おかゆ・人参スティック しらすと野菜の煮物・野菜スープ	④ せんべい	
27	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・キャロットスープ	④ チーズ	
28	火	21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・野菜スープ	④牛乳	
※初期は毎日ペースト状になります。13日14日15日16日は特別メニューになります。				