

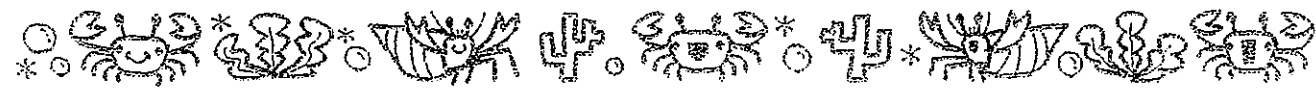


離乳食だより

2019年8月
五十川保育園



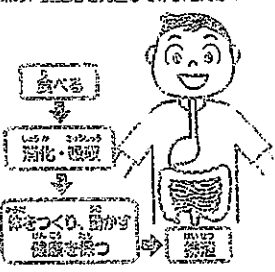
梅雨も明け、暑い日が続く季節となりました。この時期は、夏バテなどにより体調を崩しやすい時期です。夏バテをしない為のポイント①水分補給を十分にする。②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につける。③睡眠時間をしっかりと、疲れをため込まないようにする。又、水分補給では麦茶などの糖分のないものにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げる原因になるので飲みすぎに注意しましょう。



公益社団法人日本茶業士会では2017年から、8月4日を「エイトと「よん」の縁を合わせて「茶業の日」(前後1週間)となる8月1日~7日を「茶業週間」と制定し、「園児の食・茶袋の縁を深めるための活動」を展開しています。この機会に、食や茶袋への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

茶葉って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)	
たんぱく質	炭水化物
主に筋力や体のつきつくるほか、エネルギーのもとになる。	主にエネルギーのもとになる。
肉類、魚、卵、豆類、乳製品、大豆、大豆製品に多く含まれる。	米、パン、麺、お粥、いも類に多く含まれる。
脂質	ビタミン
主にエネルギーのもとになるほか、体のつきつくるほか、体の調子を整える。	主に体の調子を整える。
肉類、魚、卵、豆類、乳製品、大豆、大豆製品に多く含まれる。	☆体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ必要な食品が異なる。
ミネラル (無機質)	
骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。	
☆体に必要なミネラルは、現在16種類とされ、それぞれ必要な食品が異なる。	

※日本人の食生活調査 (2015年) では、塩分・コレステロール・糖質の摂取量が多くなっています。私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。



日	曜	昼食	3歳未満児追加			
			10時	延長		
1	29	木	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜の煮物・清汁	⊕ パイン缶		
2	16	30	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 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	⊕ チーズ	
3	17	31	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ 桃缶	
5	19	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 具沢山野菜の煮物・南瓜の味噌汁	⊕ オレンジ		
6	20	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜としらす干しの和え物・清汁	⊕ チーズ		
7	21	水	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 白身魚と野菜の煮物・清汁	⊕ ウエハース		
8	22	木	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のクタクタ煮・オニオンスープ	⊕ バナナ		
9	23	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・豆腐の味噌汁	⊕ ぶどう		
10	24	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ せんべい		
26	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・清汁	⊕ キウイフルーツ			
27	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・冬瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜のうま煮・冬瓜のスープ	⊕ バナナ			
28	水	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐のうま煮・味噌汁	⊕ 梨			
20日 誕生会						
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・マッシュポテト・コーンスープ						
※初期は毎日ペースト状になります。13日14日15日は特別メニューになります。						

⊕牛乳