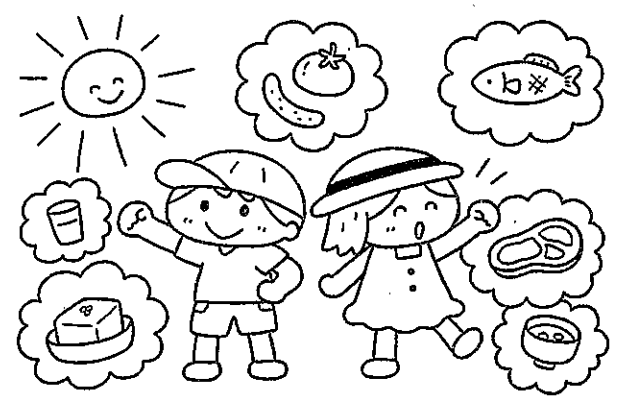


離乳食だより

2020年7月
五十川保育園



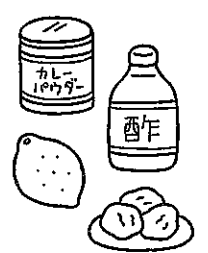
暑さも日に日に加わってまいりました。しかし暑いからと、冷房の部屋に長時間いるのは体に良くありません。夏の暑さに負けないよう、体力作りの為に食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為に、太陽の日差しを沢山受けたビタミンカラーの旬の野菜（胡瓜・トマト・オクラ・南瓜・とうもろこし）を積極的に摂取しましょう。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番食中毒が発生しやすいので、十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いのでよく加熱して、加熱後はすぐに食べることを心がけましょう。



夏バテを予防しよう!

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

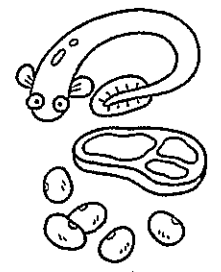
風味づけで食欲増進



食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。エネルギーの消費が大きい夏は、ビタミンB₁がとくに必要です。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。アリシンを含むねぎやにんにくを合わせると、疲労回復効果がより高くなります。



献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	水	初期：おかゆ・白身魚・人参・木綿豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・豆腐の清汁	⊕ オレンジ	
16	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 豚ひき肉と野菜の煮物・トマトスープ	⊕ 野菜せんべい	
17	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜と豆腐の和え物・南瓜の味噌汁	⊕ ぶどう	
18	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ ラスク	
20	月	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜としらすの和え物・具沢山味噌汁	⊕ ごぼうせんべい	
21 29	火	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・キャロットスープ	⊕ ウエハース	
22	水	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐・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・わかめスープ	⊕ バナナ	
30	木	初期：おかゆ・人参・南瓜・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 夏野菜の煮物・パンプキンスープ	⊕ キウイフルーツ	
31	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・小松菜・鯛 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鯛の野菜和え・野菜スープ	⊕ メロン	
25	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	
27	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・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・ポテトスープ	⊕ チーズ	
28	火	初期：おかゆ・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	⊕ パイン缶	
21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・三色野菜の煮物・コーンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

⊕牛乳