

離乳食だより

2020年8月
五十川保育園

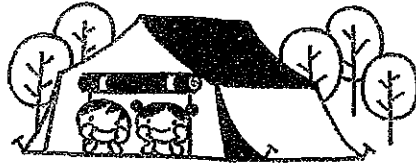
梅雨も明け、本格的な夏の到来です。最近の暑さで夏バテになっていませんか？子ども達の食生活には十分気をつけてあげたいものです。夏バテ予防は、何と言ってもたっぷりの睡眠とバランスのとれた食事です。脂っこいものをなるべく避け、野菜を多く摂りましょう。旬の野菜を食べると夏バテに勝つ免疫がつきます。夏の旬の野菜と言えば、胡瓜・トマト・スイカ・茄子・とうもろこし・うり・オクラなどです。これらの野菜は、汗などで流れ出た栄養を摂るだけではなく、ほてった体を冷やす効果があります。日頃からよく摂取し、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

熱中症を予防しましょう

体温調整機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

乳幼児の熱中症予防のポイント

- 水分を多めにとりましょう
水分を多く含む食事や定期的な水分補給を心がけましょう。
- 熱や日ざしから守りましょう
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。
- 地面の熱に気をつけましょう
子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。
- 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
「寝ているから」と放置することは危険です。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。
- 室内あそびも油断しないようにしましょう
エアコンや扇風機を上手に使う対策しましょう。
- まわりの大人が気かけましょう
汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を大人が気かけ、休憩や水分補給をすすめましょう。



夏場の食事について

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなりますが、熱中症予防には、日頃からバランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

- ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう
エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。
豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく質源にもなりますので、上手に取り入れましょう。
- 夏野菜を食べましょう
夏野菜を食べて水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見た目も大切です。カラフルな夏野菜を取り入れて、彩りよく仕上げましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気をつけましょう
アイスやジュースなど冷たいものをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがありますので、注意しましょう。



日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
1	29	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕パイン缶	
3	24	月	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜の煮物・玉ねぎの味噌汁	⊕ バナナ	ミレービスケット
4	18	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のやわらか煮・小松菜の清汁	⊕ キウイフルーツ	バナナ
5	19	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の和え物・野菜スープ	⊕ ぶどう	パイン缶
6	20	木	初期：おかゆ・玉ねぎ・南瓜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜のコトコト煮・キャロットスープ	⊕ 小魚スナック	ヨーグルト ウエハース
7	21	金	初期：おかゆ・人参・トマト・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜と白身魚の煮物・わかめの清汁	⊕ 桃缶	ぶどう
8	22	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕オレンジ	
11	25	火	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜の和え物・ポテトスープ	⊕ ウエハース	梨
12	26	水	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のコトコト煮・オニオンスープ	⊕ バナナ	ねじりん棒
27	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・チンゲン菜の清汁	⊕ オレンジ	ひじきあられ	
28	金	初期：おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のやわらか煮・野菜の味噌汁	⊕ ぶどう	畑のクラッカー	
17	31	月	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・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	⊕ チーズ	もも缶
25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・二色野菜のコトコト煮・オニオンスープ			⊕牛乳		
※初期は毎日ペースト状になります。					