



離乳食



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさん水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>1</p> <p>おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>2</p> <p>離乳食完了まではおやつや給食の際に麦茶で水分補給をします。離乳食の進行状況により個別に主食やしようする食材・調理方法がかわります。連絡帳などで詳しく連絡があります。</p> <p>3</p> <p>物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>		<p>1</p> <p>チキンつけ焼き キャベツの和え物 しゅうまい くだもの みそ汁</p>	<p>2</p> <p>さけのつけ焼き ブロッコリーのおかか和え 肉団子あんかけ くだもの すまし汁</p>	<p>3</p> <p>ポークカレー カラフルオムレツ キャベツとわかめのサラダ</p>	<p>4</p> <p>かれいのつけ焼き ほうれん草ナムル ひじきの炒め煮 デザート みそ汁</p>
		あか 赤ちゃんお菓子	ヨーグルト	すいか	あか 赤ちゃんお菓子
<p>6</p> <p>サーモンフライ（オープン焼き） ゆで野菜 もやしのひき肉炒め くだもの みそ汁</p>	<p>7</p> <p>七塔そうめん 星のハンバーグ ほうれん草のツナ和え</p>	<p>8</p> <p>あじのごまみそ焼き 小松菜の中華和え かぼちゃ煮 くだもの すまし汁</p>	<p>9</p> <p>豚肉たまごとし 春雨中華サラダ くだもの スープ</p>	<p>10</p> <p>はみ出しぎょうざ ほうれん草の納豆和え 量のポテト くだもの みそ汁</p>	<p>11</p> <p>さんまのオレンジ煮 ゆで野菜 ほうれん草のグラタン デザート みそ汁</p>
食パンスティック	ヨーグルト	あか 赤ちゃんお菓子	型抜きチーズ	ロールパン	あか 赤ちゃんお菓子
<p>13</p> <p>とりてばもと 鶏手羽元煮 干草和え かぼちゃのチーズ焼き くだもの みそ汁</p>	<p>14</p> <p>かれいのつけ焼き ブロッコリーのごま和え ピーマンソテー くだもの すまし汁</p>	<p>15</p> <p>やきにくふえ 焼肉風炒め ほうれん草の和え物 切り干し大根煮 くだもの みそ汁</p>	<p>16</p> <p>豆腐とひき肉の煮物 夏野菜の和え物 くだもの みそ汁</p>	<p>17</p> <p>夏野菜カレー やわらかとんかつ（オープン焼き） 大根サラダ</p>	<p>18</p> <p>ミックスフライ（オープン焼き） ほうれん草のおかか和え ピーマンの金平 デザート みそ汁</p>
あか 赤ちゃんお菓子	食パンスティック	ヨーグルト	あか 赤ちゃん蒸しパン	バナナ	あか 赤ちゃんお菓子
<p>20</p> <p>海の日 （おやすみ）</p>	<p>21</p> <p>さばのみそ煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ くだもの すまし汁</p>	<p>22</p> <p>コーンハンバーグ ゆで野菜 人参しりしり くだもの スープ</p>	<p>23</p> <p>さけの塩こうじ焼き キャベツサラダ ひじきそぼろ煮 くだもの みそ汁</p>	<p>24</p> <p>鶏のトマトオニオン煮 もやしの中華サラダ くだもの スープ</p>	<p>25</p> <p>メバルの雑穀煮 ブロッコリースタミナ炒め かぼちゃサラダ デザート すまし汁</p>
	ロールパン	あか 赤ちゃんお菓子	ヨーグルト	お麩ラスク	あか 赤ちゃんお菓子
<p>27</p> <p>ホイコーロー風炒め ゆで野菜 さつま芋甘煮 くだもの みそ汁</p>	<p>28</p> <p>かれいの黄金焼き オクラのおかか和え ウインナーケチャップ炒め くだもの みそ汁</p>	<p>29</p> <p>グリルチキンねぎソース ほうれん草のごま和え じゃが芋そぼろ炒め くだもの スープ</p>	<p>30</p> <p>ひやち中華 しゅうまい カリフラワーサラダ</p>	<p>31</p> <p>親子煮 三色野菜のナムル くだもの みそ汁</p>	
食パンスティック	スイートポテト	ブルーベリージャムサンド	ヨーグルト	あか 赤ちゃんお菓子	