





令和2年7月1日 白帆台保育園



梅雨に入り、湿度や気温が上がり、ジメジメとした日が続いています。そんな気候にも負けず、子どもたちは毎日元気いっぱいです。食事も成長にあわせてゆっくりと進めています。



旬の野菜(7月～)

【トマト・きゅうり】

◎**トマト** …… ビタミンCやカロテンの仲間のリコピンが豊富な緑黄色野菜です。加熱しても失われにくく、免疫力を高めるので、元気な体づくりにぴったり。つぶせばとろみがあってソースになり、利用範囲も多いです。薄い皮はかみ切れず、のどにはりつくこともあるので、湯むきして皮をとりましょう。トマトは、重みがありへたがピンとしている新鮮なものを選びましょう。



◎**きゅうり** …… さわやかな風味で、水分補給にも役立ちます。カリウムやビタミンCも含まれています。すりおろしたり、きざんで煮たり、さっと炒めてたりと食べやすく調理できます。きゅうりは、皮にハリがあり、いぼに触ると痛い新鮮なものを選びましょう。



夏バテに注意!

これからの時期、喉ごしの良い麺類を食べる機会が多くなるかと思いますが、素麺や冷や麦だけで食事を済ませると、たんぱく質・ミネラル・ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。麺類を食べるときは、肉・魚・卵などの動物性食品や、夏野菜を豊富に使った具を加えるなど、栄養がたっぷりと摂れる食事作りを心掛けましょう。



離乳食期のおやつについて

赤ちゃんは甘いビスケットやクッキーをはじめほんのり甘いおせんべいなども喜んで食べます。つついあげすぎ、食べすぎてしまいますが、食事に影響しないことが大前提。食べているといい子にしているからと、ダラダラ食べさせたり、塩分や糖分の多い大人向けのおやつはやめましょう。

- ◎ **7～8カ月頃** …… 基本的に不要です。手で持って食べる練習にごく少量のおせんべいなどを持たせてみるのはよいですが、事故を防ぐために目を離さず、一人にしないように気をつけましょう。
- ◎ **9～11カ月頃** …… 大人と同じ朝昼夕食の時間帯になったら、「楽しみ」程度に少しずつスタートします。1日1回程度、離乳食にひびかない量を守りましょう。
- ◎ **12～18カ月頃** …… 運動量が増えてくる時期ですが、おやつでとれるエネルギーの量はまだ少ない時期なのであげすぎ食べすぎに注意しましょう。

☆夏のおすすめおやつ☆

【フルーツ寒天】(12カ月以降)  
 (材料) 2～3回分  
 季節の果物や缶詰 …… 20g  
 粉寒天 …… 1g  
 砂糖 …… 小さじ2  
 水 …… 200cc

〈作り方〉  
 ① フルーツはさっと水洗いし、1cm角に切る。  
 ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、1～2分沸騰させ、砂糖を煮溶かす。フルーツを加えて型に流し、冷やし固める。

★水分補給をしっかりとしましょう★

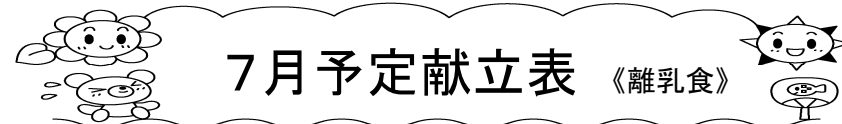
赤ちゃんも大人と同じように、暑いときには冷たい物が飲みたくなります。しかし、いつも冷たい物だとお腹を壊す原因になるので、適度に冷たい物をあげて赤ちゃんの体温調節をしてあげましょう。

《水分補給のポイント》

- ★一度にたくさん飲んでも、体には少ししか吸収されません。起床時、入浴前後、就寝前などこまめに飲むと効果的です。
- ★食事の前、食事中にたくさん水分を摂ると、胃液が薄まり食欲が低下するので控えめにしましょう。
- ★夏野菜や果物(トマト、キュウリ、スイカ)などは水分も多く含んでいます。食事から水分と栄養を、上手に取り入れましょう。
- ★糖分を含む飲み物や牛乳は、エネルギーが高いので少なめにし、湯冷ましや、麦茶をあげるように心掛けましょう。

〈ポイント〉

- ★ 寒天は食物繊維たっぷり、腸の働きをよくしてくれます。食欲がないときや体調が悪いときなど、のどごしがよく、つるんと食べられます。
- ★ 粉寒天は、棒寒天や糸寒天より取り扱いやすく溶けやすいです。
- ★ 自然の甘みのあるフルーツを入れることでビタミンも補えます。



※午前中は、水分補給としてお茶を出します。また、体調などによって献立を変更することがあります。

日付	1才～1才6カ月以降(バクバク期)	9～11カ月頃(カミカミ期)
1水	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスの中華スープ (りんごの蒸しパン)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスのスープ (せんべい、ポーロ)
2木	ご飯 魚のあんかけ ほうれん草のソテー 太きゅうりのすまし汁 (ミルクくずもち)	軟飯 魚のあんかけ ほうれん草の煮びたし 太きゅうりのすまし汁 (ミルクくずもち)
3金	ご飯 豆腐入り松風焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁 (アップルポテト)	軟飯 豆腐入り松風焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁 (アップルポテト)
4土	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)
6月	ご飯 魚のみそ焼き ビーフンのカレーソテー 麩のすまし汁 (バナナパンケーキ)	軟飯 魚のみそ風味煮 ビーフンと野菜の煮物 麩のすまし汁 (バナナ、ポーロ)
7火	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 短冊酢の物 七夕そうめん汁 (天の川ゼリー、クッキー)	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 短冊煮びたし 七夕そうめん汁 (みかんの寒天、クッキー)
8水	ご飯 鮭ときのこのバター焼き 大豆とひじきのサラダ 冬瓜とひき肉のスープ (ジャムサンド、チーズ)	軟飯 鮭ときのこのバター焼き 野菜ひじきの煮物 冬瓜とひき肉のスープ (ジャムサンド)
9木	ご飯 炒り卵あんかけ 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え けんちん汁 (おやつ焼きそば)	軟飯 炒り卵のあんかけ ブロッコリーのお浸し けんちん汁 (煮込みうどん)
10金	カレーライス かぼちゃのおやき キャベツとりんごのサラダ (みかんヨーグルト、ウエハース)	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁 (みかんヨーグルト、ウエハース)
11土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)
13月	ご飯 ポークソテーのトマト煮 五目とえ さつまいものみそ汁 (きな粉マカロニ)	軟飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の煮浸し さつまいものみそ汁 (きな粉マカロニ)
14火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の磯和え 麩のみそ汁 (バナナ、クッキー)	軟飯 魚の煮物 切り干し大根の煮びたし 麩のみそ汁 (バナナ、ポーロ)
15水	なすのミートスパゲッティ ポテトサラダ ほうれん草のスープ (おにぎり)	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ (せんべい、ビスケット)
16木	ご飯 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 うどん汁 (バナナ、ポーロ)	軟飯 魚の照り焼き ひじきといんげんの煮物 うどん汁 (バナナ、ポーロ)
17金	ご飯 豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ワンタンスープ (おにぎり)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ワンタンスープ (せんべい、ポーロ)
18土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)
20月	ご飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (ジャムサンド)	軟飯 擬製豆腐 きゅうりの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (ジャムサンド)
21火	ご飯 肉団子あんかけ キャベツの海苔和え めった汁 (みかん寒天、せんべい)	軟飯 肉団子あんかけ キャベツの煮浸し さつまいものみそ汁 (みかん寒天、せんべい)
22水	ご飯 豆腐の肉あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 (とうもろこし蒸しパン)	軟飯 豆腐の肉あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 (とうもろこし蒸しパン)
25土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)
27月	ご飯 魚のパン粉焼き スパゲッティサラダ トマトと卵のスープ (食パンジャムサンド)	軟飯 魚のあんかけ スパゲッティサラダ トマトスープ (食パンジャムサンド)
28火	ピラフ 鶏肉の衣煮 ブロッコリーのサラダ 春雨スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉の衣煮 ブロッコリーの和え物 春雨スープ (バナナ、せんべい)
29水	ご飯 鮭のチーズ焼き 金時草の煮浸し 豚汁 (ふかしもち)	軟飯 鮭の野菜あんかけ 金時草の煮浸し じゃが芋のみそ汁 (ふかしもち)
30木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 千切り野菜の和え物 ビーフンのスープ (お好み焼き)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮びたし ビーフンのスープ (せんべい、ポーロ)
31金	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 (ゼリー)	軟飯 鶏肉のトマトソース煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 (せんべい、ポーロ)