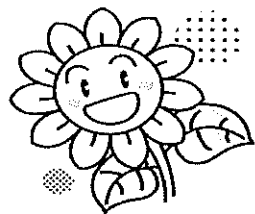


令和 3年 8月 離乳食献立表

8月 給食だより



毎日厳しい暑さが続きますが皆さん体調は崩されていませんか。夏は体力消耗の激しい季節です。冷たいジュースやアイスクリームの食べ過ぎは、食事量が減って夏バテの原因になったり、下痢などの体調不良の原因になります。バランスのよい食事、休養、睡眠を心掛けて暑い夏をのりきりしましょう。

《夏野菜で暑さに負けない体づくり！》

野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、価格も安く、味も美味しいです。ビタミン、カルシウム、鉄分やカリウム等がたっぷり含まれています。夏場は暑さで食欲が低下するため栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう！

ナス・・・体温を下げたり、眼精疲労に効果あり

ピーマン・・・風邪予防

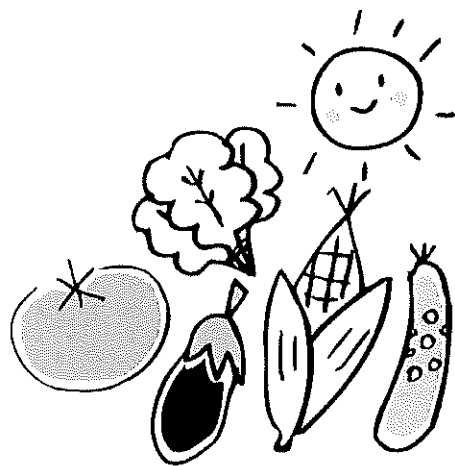
トマト・・・疲労回復、免疫力アップ

かぼちゃ・・・免疫力アップ

きゅうり・・・体温を下げ、脱水予防できる

とうもろこし・・・疲労回復

オクラ・・・胃腸を守る ズッキーニ・・・疲労回復、風邪予防



このように夏野菜は夏の暑さから体を守る栄養素が豊富です。おすすめメニューは夏野菜をたくさん摂取できる 夏野菜カレーやラタトゥイユです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



熱中症は夏の強い陽ざしの下での運動や作業中等だけでなく、室内で起こることもあります。

この時期は汗をたくさんかきますので、意識して水分・塩分をとるように心がけましょう。

喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が大切です。

食事には、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的にとりましょう。

日	曜日	7～8ヶ月離乳中期	9～11ヶ月離乳後期	完了期	おやつ	
		ペースト状・7倍粥	粗つぶし・全粥	一口大・軟飯	午前	午後
2	月	7分粥 そぼろ芋煮	全粥 そぼろ芋煮	軟飯 そぼろ芋煮	牛乳	牛乳
27	金	だし汁	だし汁	けんちん汁 果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
3	火	7分粥 そぼろ豆腐煮	全粥 そぼろ豆腐煮	軟飯 そぼろ豆腐煮	牛乳	牛乳
19	木	だし汁 メロン	だし汁 メロン	みそ汁 メロン	卵ボーロ	ウエハース
4	水	7分粥 鮭煮	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮	牛乳	牛乳
17	火	だし汁 グレープフルーツ	だし汁 グレープフルーツ	すまし汁 グレープフルーツ	卵ボーロ	幼児用クッキー
5	木	7分粥 鶏団子トマト煮	全粥 鶏団子トマト煮	軟飯 鶏団子トマト煮	牛乳	牛乳
24	火	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
6	金	7分粥 そぼろ野菜あん	全粥 そぼろ野菜あん	そぼろ野菜あんかけうどん	牛乳	牛乳
20	金	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
10	火	7分粥 肉じゃが	全粥 肉じゃが	軟飯 肉じゃが	牛乳	牛乳
23	月	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	卵ボーロ	幼児用クッキー
11	水	7分粥 鶏のなす煮	全粥 鶏のなす煮	軟飯 鶏のなす煮	牛乳	牛乳
31	火	だし汁 すいか	だし汁 すいか	みそ汁 すいか	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
12	木	7分粥 さわら煮	全粥 さわら煮	軟飯 さわら煮	牛乳	牛乳
25	水	だし汁 パナナ	だし汁 パナナ	すまし汁 パナナ	卵ボーロ	ウエハース
13	金	7分粥 そぼろ豆煮	全粥 そぼろ豆煮	軟飯 そぼろ豆煮	牛乳	牛乳
26	木	だし汁 オレンジ	だし汁 オレンジ	みそ汁 オレンジ	卵ボーロ	幼児用クッキー
16	月	7分粥 そぼろ春雨煮	全粥 そぼろ春雨煮	軟飯 そぼろ春雨煮	牛乳	牛乳
30	月	だし汁	だし汁	中華スープ 果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
18	水	7分粥 そぼろキャベツ煮	全粥 そぼろキャベツ煮	軟飯 そぼろキャベツ煮	牛乳	牛乳
		だし汁	だし汁	みそ汁	卵ボーロ	ウエハース