



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	スティックトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮
7	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
8	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 とうがん 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 羊きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 羊きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト チキンクリームスープ バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し きゅうり ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ コーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ コーン缶 あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
15	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成30年 8月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	おべんとう会			納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 ほうれん草 人参 わかめ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス ささみ 人参 りんご とうがん わかめ スイカ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ ネーブル (主な材料) 米 あおさ トマト 人参 ジャが芋 コーン缶 玉ねぎ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ ネーブル
18	いちごえっこまつり				
20	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ ミルク	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー
21	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 さつま芋 りんご 豆腐 わかめ とうがん スイカ	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 あおさ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
23	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ風味 とうがんスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ風味 とうがんスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご
24	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜スープ りんごのぐず煮	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんごのぐず煮
25	おべんとうの日 ※ウーケイの為、家庭保育協力願ひ				
27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル
28	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ スイカ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 スイカ	パンがゆ⇒ココロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご	スティックトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー (主な材料) 米 ジャが芋 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ ジャが芋 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(屋食)				
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	おやふ	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	おやふ	あか	きいろ	みどり		
1	Feごはん(Fe:鉄強化米入り) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ネーブル フライドポテト すまし汁	ジャムサンド	ミルク		豚もも肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 たけのこ	17	Feごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう スイカ マッシュポテト みそ汁	フルーツゼリー(小)	乾パン	ミルク		豚三枚肉 竹小町 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	レタス ごぼう 人参 糸こんにゃく ほんしめじ 生 へちま スイカ	
2	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 スイカ 温サラダ みそ汁	くずもち	ミルク		鶏もも肉 わかめ	精白米	かぼちゃ しめじ Hコーン缶 トマト ブロッコリー へちま スイカ	18	いちごえっこまつり								
3	Feあわごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ネーブル カリカリきゅうり そうめん汁	ホットケーキ	ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉	精白米 カルライナス あわ そうめん	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり ネーブル	20	Feあわごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう ネーブル ブロッコリー そうめん汁		人参クラッカー	固形ヨーグルト		さば 豚肉	精白米 カルライナス そうめん	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー ネーブル	
4	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 バナナ	ふかし芋	ミルク		もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 バナナ	21	豚肉ピピンパ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ		芋春巻き	ミルク		豚薄切り肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん スイカ	
6	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	オートミールスナック	ミルク		豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ハイン缶 りんご	22	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 すまし汁 ネーブル			ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 もずく 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ブロッコリー	
7	フーチーバージュシー 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー あおさ汁 スイカ	サーターアングギー	ミルク		白身魚 豚肉 あおさ 豆腐 ツナ缶	精白米 カルライナス	よもぎ マッシュルーム 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 スイカ	23	Feごはん 西京焼き 厚揚げの中華煮 ネーブル カリカリきゅうり とうがん汁		ロッククッキー	ミルク		白身魚 豚肉 厚揚げ わかめ	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン しいたけ きゅうり とうがん	
8	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナのヨーグルト添え	みそおにぎり	ミルク		豚肉 かまぼこ Pヨーグルト	沖縄そば じゃが芋	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナ	24	Feあわごはん 麻婆なす キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 バナナ			ミルク		豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 赤魚	精白米 カルライナス あわ 強力粉	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 バナナ	
9	あわごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め 鶏肉汁 メロン	芋クッキー	ミルク		厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 あわ さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ メロン	25	おべんとうの日								
10	Feあわごはん 魚のフライ(タルタルソース添) 人参シリシリー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	レモンラスク	乳飲料		白身魚 卵 豚肉 もずく 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ じゃが芋	玉ねぎ 刻みパセリ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ	27	Feあわごはん 肉じゃが みそ汁 白身魚のケチャップ煮 温サラダ ネーブル		野菜ケーキ	ミルク		豚肉 ウインナー 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 とうもろこし	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ とうがん	
13	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル	ブラウニー	ミルク		鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ マッシュルーム キャベツ	28	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中草炒め スイカ ブロッコリー みそ汁		キャロットサンド	ミルク		鶏もも肉 豚もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん ブロッコリー 小松菜	
14	あわごはん レバーフライ ゴーヤーチャンプルー スイカ ひじきのフレンチあえ みそ汁	もずく入りヒラヤーチー りんごジュース			豚レバー 卵 豆腐 干ひじき ハム もずく	精白米 あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶	29	カツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ		ウエハース	アイスクリーム		豚肉 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶	
15	ロールパン ローストチキン マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	いなり寿司	ミルク		鶏もも肉 ベーコン	ロールパン マカロニ じゃが芋 精白米 むきごま	玉ねぎ 人参 りんご レーズン きゅうり 人参 玉ねぎ	30	あわごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 ネーブル 切干大根ゴマ酢あえ みそ汁		型抜きクッキー	ミルク		赤魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ	かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきだけ	
16	おべんとう会			ちんびん	ミルク			31	Feごはん 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー スイカ きゅうりの甘酢あえ もずくスープ		パースデー ケーキ	ミルク		豆腐 ちくわ しらす干し もずく	精白米 カルライナス	人参 ねぎ しいたけ ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



食育だより

平成30年8月号

(作成者) 栄養士 野原正子

暑い夏を元気にのりきろう!

暑さが続くと、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

★ 夏バテの対策『大切な水分補給』

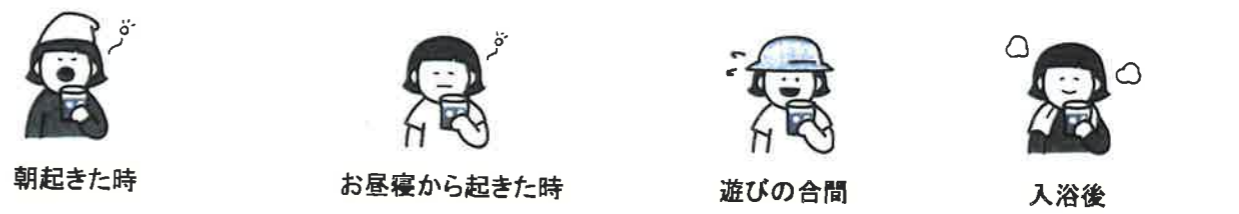
【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70~80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

★ 睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10~11時間程度の睡眠をとります。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。

大切なお知らせ【給食の食材について】

乳幼児期は、これからの長い一生を健康に過ごすための大切な基礎作りです。特に、食生活はとても大切です。園の給食は、多くのガイドラインに沿って、安心・安全な給食の実施を心がけています。今年度は、「豆やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起」が、消費者庁より通知がありました。それに伴い、三歳以下の乳幼児は、大豆(煮た大豆も含む)と枝豆は、給食では使用をとりやめることにいたしました。あしからずご了承ください。尚、集団給食での取り扱いなので、ご家庭ではお母様が見守りながら、上手に食べられるようご指導くださいますようお願いいたします。また、ぶどうやさくらんぼなども以前からとりいれていませんが、旬ならではのおいしさをぜひご家庭で味わってください。