



給食だより



いよいよ夏本番！

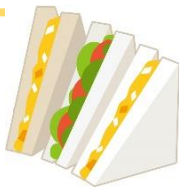
8月は、夏ならではの楽しみがいっぱいですが、体力の消耗が激しい季節です。



水分補給、栄養補給、睡眠生活リズムを整え、体調管理に注意し楽しい夏を過ごしましょう！

セルフサンドイッチ

食パンやバゲットを用意して、子ども自身がハム・ウィンナー・ツナ・レタス・トマトなどの具を挟んで食べます。子どもも大人も楽しめます！今流行りのフルーツサンドも楽しいでしょうね。



セルフおにぎり

セルフサンドのおにぎりバージョンです。ご飯、のり、昆布・ふりかけ・鮭・梅・たらこなど、好きな具を用意し、ラップを使っておにぎりにすれば子どもたちも上手に作れます。

ホットプレートを使って

夏の暑い日、保護者の皆さまもお料理が進まないこともあるかと思います。ナス、ズッキーニ、パプリカ、とうもろこしなどの夏野菜や、お肉や魚介類を用意して焼きながら食べます。やけどにはくれぐれも注意してくださいね。



●●離乳食について●●



離乳ってどんなこと？

母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんも成長とともに、家族の食事の仲間入りができるようになります。お乳から幼児食へ移る過程を「離乳」といい、その時与える食べ物を「離乳食」といいます。最初は液体からスタートし、少しずつ離乳食の硬さ、粗さを増していきます。

「離乳」が必要なわけ

母乳やミルクは赤ちゃんにとって、理想的な食物です。しかし、赤ちゃんが6~7ヶ月になると、母乳の分泌量が減少し、母乳だけでは、赤ちゃんの栄養要求量を満たせなくなります。また、ミルクを十分にあげることができたとしても、赤ちゃんが必要とする栄養量を水分の多いミルクだけでは満たしきれません。

「離乳」をはじめるタイミング

生後4~5カ月くらいになると、大人が食事をしているのを見て欲しそうに見つめていたり、よだれを出したり、口を動かしたりして、お乳以外のものに対して関心を持つようになります。これは、赤ちゃんの体が離乳食を欲しがっている合図です。様々な食材を与え、赤ちゃんの食の世界を広げていきましょう。また、スプーンやフォーク、コップ等の食器にも徐々に慣れられるようにしてあげましょう。

離乳初期：5~6ヶ月

※あくまでも目安です。赤ちゃんの様子を見て始めましょう。

この時期は、離乳食を栄養源と考えるよりもまず、離乳食を食べることに楽しみを持たせます。離乳食は1日1回、授乳の前に重湯や野菜スープ、麦茶等の液体を1さじから与え、2~3日に1さじずつ増やしていきます。

市販のベビーフードを利用して構いませんが、手作りのものもご紹介します。

※重湯（おもゆ）※

<材料>

米：大さじ1杯 水：200cc

<作り方>

- ①お米は洗い、水を加え30分浸水する。
- ②①を鍋に入れ、火にかけ、米が柔らかくなるまで煮る。米を煮た水分（重湯）を、赤ちゃんに与えます。

※野菜スープ※

<材料>

白菜・青梗菜・小松菜・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー・玉葱・人参・カブ・大根・じゃが芋・薩摩芋・南瓜などから、2~3種類を選びます。 水：適当

<作り方>

- ①野菜（2~3種類）は皮むき、一口大に切る。
- ②鍋に①、水を加え、火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

作り置きし、小分け容器に冷凍しても良いです。3日以内には消費します。