

# 7月 きゅうしょくだより

の日の主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 スティックパン	鮭の照り焼き プロccoliーのおかか和え オレンジ 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
2	火	牛乳 せんべい	豚肉と厚揚げのみそ炒め トマト 塩きゅうり じゃがいものみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
3	水	牛乳 クラッカー	名水ポークの生姜焼き チーズポテト 小松菜のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 バナナ	赤魚のかば焼き 切り干し大根のとほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
5	金	牛乳 胚芽クッキー	ハンバーグ アスパラソテー ミントマト そうめん汁	ごはん	牛乳 きらきらコーン
6	土	牛乳 菓子	カレー さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
8	月	牛乳 カルテツウエハース	鮭のオーロラソース 春雨の酢の物 えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 とうもろこし ☆
9	火	ヨーグルト	高野豆腐フライ なすのケチャップいため もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
10	水	牛乳 ジャムサンド	若鶏の照り焼き かぼちゃサラダ オクラスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
11	木	牛乳 せんべい	冷やし中華 豆腐と野菜のナゲット ミントマト チーズ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
12	金	牛乳 さくつとあられ	鮭の塩焼き フレンチサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	すいか
13	土	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子
15	祝		海の日		
16	火	牛乳 クラッカー	肉豆腐 わかめのごま炒め かぼちゃのみそ汁 チーズ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
17	水	ヨーグルト	鶏のから揚げ ごまじゃこ和え 枝豆 なすのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
18	木	牛乳 鉄おかし	麻婆豆腐 パイン缶 ワンタンスープ フライドポテト	ごはん	牛乳 クッキー
19	金	牛乳 バナナ	いわしの(魚)煮 キャベツときゅうりのおかか和え (うどん)汁	ごはん	牛乳 鉄入りバウムクーヘン
20	土	牛乳 菓子	カレー さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
22	月	牛乳 胚芽クッキー	肉団子(ラタトゥイユ) マカロニサラダ オレンジ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
23	火	牛乳 せんべい	麻婆なす ほうれん草のナムル きこのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
24	水	牛乳 せんべい	鮭わかめごはん ヒレカツ プロccoliー ーロゼリー 野菜スープ	鮭わかめごはん	豆乳アイス カルテツウエハース
25	木	牛乳 こめ棒くん	鮭のマヨネーズ焼き コールスローサラダ トマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
26	金	牛乳 クラッカー	夏野菜カレーライス ウインナー スティックきゅうり チーズ お茶	ごはん	フルーツシャーベット
27	土	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子
29	月	オレンジ おかし	ミラノ風魚フライ コロコロサラダ 旬の野菜スープ	ごはん	牛乳 クッキー
30	火	牛乳 野菜ビスケット	チンジャオロース ほうれん草のおひたし 冷麦	ごはん	フルーツポンチ ☆
31	水	牛乳 カルシウムクッキー	ちくわの磯部揚げ ツナサラダ バナナ ポテトスープ	ごはん	牛乳 ぱりぱりパンキン

※都合により献立を変更することがあります。24日は誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

暑さもどんどん増していき、たくさん汗をかく季節になりました。こまめに水分補給を行い熱中症対策を！夏はつつい冷たい飲み物に手が伸びてしまいます。冷えずぎた飲み物は胃に負担をかけてしまい食欲の低下を招くこともあるので注意しましょう。

### 【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合をみながら声をかけ、30分～1時間おきに水分を摂取
- ・1回に50～100mlを目安に欲しがるときは飲めるだけあげましょう。
- ※ 水分補給は、麦茶、ほうじ茶、水など甘くないものにしましょう。

### 【しっかり水分補給したいタイミング】

#### 起床後

- ・起床後は水分をとりましょう。
- ・朝ごはんを食べて栄養だけでなく、水分や塩分をとりましょう。

#### 遊びの前、途中、後

- ・休息を適宜とり、野外だけでなく、屋内でも水分をとりましょう。

#### 入浴前後

- ・入浴前後はたっぷりと水分補給をしましょう。

### 夏の野菜を食べよう

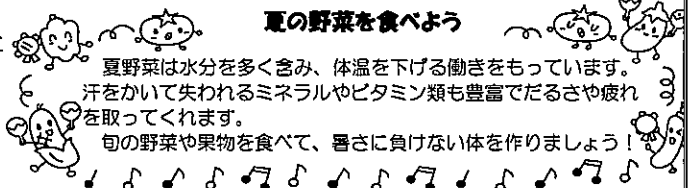
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きをもっています。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れを取ってくれます。旬の野菜や果物食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

### 土用丑の日

夏の土用(立秋の前の18日間)の期間にある土用の日を「土用の丑の日」といいます。丑の日には、夏の暑さに負けない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣がありますが、もともとは暑くても食べやすく体調を整えるのにも役立つ、うどん、梅干し、うりなどの「う」のつくものが食べられていました。また、「う」のつくものを食べて、無病息災を祈願するという習慣がありました。

「う」のつく食べ物(例) うなぎ・うどん・梅・ウインナー・うり・きゅうり・うの花 など...  
24日のきゅうしょくでは「う」のつくものを取り入れてみましたが、ぜひご家庭でも「う」のつく食べ物を取り入れてみてください!(図では19日にいただきます。)

今年は7月24日



土用丑の日

今年は7月24日

# 7月 離乳食だより



黒部市市民福祉部こども支援課

令和6年度

日	曜日	午前のおやつ	主 食			副 食 (後期)		午後のおやつ
			初期	中期	後期			
1	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	ブロッコリー煮 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	お茶 せんべい
2	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮	きゅうり煮 じゃがいものみそ汁 トマト	お茶 バナナヨーグルト
3	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	ふかし芋 小松菜のみそ汁	お茶 せんべい
4	木	お茶 バナナ	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	ほうれん草煮 キャベツのみそ汁	お茶 せんべい
5	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	人参煮 そうめん汁 ミントマト	お茶 ポーロ
6	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが	キャベツ煮 果物	お茶 せんべい
8	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	きゅうり煮 たまねぎのみそ汁	お茶 とうもろこし
9	火	お茶 ヨーグルト	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮	人参煮 豆腐のみそ汁	お茶 せんべい
10	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	かぼちゃ煮 人参のみそ汁	お茶 せんべい
11	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	きゅうり煮 豆腐のみそ汁 ミントマト	お茶 せんべい
12	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	キャベツ煮 たまねぎのみそ汁	お茶 ポーロ
13	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん	人参煮 果物	お茶 せんべい
15	祝					海の日		
16	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	かぼちゃ煮 人参のみそ汁	お茶 せんべい
17	水	お茶 ヨーグルト	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮	キャベツ煮 たまねぎのみそ汁	お茶 せんべい
18	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	人参煮 ほうれん草のみそ汁 パイン	お茶 せんべい
19	金	お茶 バナナ	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	きゅうり煮 うどん汁	お茶 ポーロ
20	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが	キャベツ煮 果物	お茶 せんべい
22	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	きゅうり煮 たまねぎのみそ汁 オレンジ	お茶 せんべい
23	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮	ほうれん草煮 豆腐のみそ汁	お茶 せんべい
24	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	ブロッコリー煮 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
25	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	キャベツ煮 大根のみそ汁 トマト	お茶 せんべい
26	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮	かぼちゃ煮 たまねぎのみそ汁	お茶 ポーロ
27	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん	人参煮 果物	お茶 せんべい
29	月	お茶 オレンジ	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	ふかし芋 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
30	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮	ほうれん草煮 冷麦	お茶 バナナ
31	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚	人参煮 じゃがいものみそ汁 バナナ	お茶 せんべい

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

## 離乳食のすすめ方 ～生後9～11ヶ月頃～



### 【食べ方の目安】

- ★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- ★家族いっしょに楽しい食卓の体験を。

### 【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。
- ★5～8mm角程の大きさ。

### 【ポイント】

- ★鉄不足に気をつけ、赤身の肉や魚を取り入れていきましょう。
- ★細かく切りすぎず、手づかみしやすい工夫を。

## 衛生に気をつけましょう！

蒸し暑い季節になりましたね。食中毒が多く発生する時期です。赤ちゃんは大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり刻んだり調理作業も多いです。赤ちゃんの食事づくりには、これまで以上に衛生面に気を配りましょう。

- ポイント** ①手洗いを十分に行いましょう。 ②しっかり加熱しましょう。 ③作りおきはやめて、調理したらすぐに食べさせましょう