

2019.08.01

『夏を元気に過ごそう！』

夏本番になりました。夏場は暑さから体がだるくなったり、食欲が落ちるなど夏バテをしやすい時期です。朝昼晩の3食の食事・水分補給・早寝早起きを心掛け、体調管理に気を付けて過ごしましょう。子どもも大人も元気に秋を迎えられるといいですね😊

暑さが続くと、冷たい物やさっぱりしたそうめんなど麺類だけの食事になりがちですが野菜をのせたり、体を作るたんぱく源となる肉・魚・卵・豆類などのおかずも一緒に食べるように心がけることが大切です。

❖ビタミンの不足に気を付けて！❖

汗と一緒に失われやすいビタミンB群は不足すると体がだるくなります。ビタミンが多く入っている『豚肉』『うなぎ』『鰯』『鰹』『枝豆』『納豆』『卵』などを献立に取り入れましょう。

なすと豚肉を炒めたり、納豆と卵と小さく切ったきゅうりを混ぜたものをご飯にのせるだけでもビタミン・水分の補給になります。試してみてくださいね。

❖香辛料・薬味を使おう！❖

いつものおかずに、カレー粉・生姜・にんにくなどをプラスするだけで、少し風味が付き食べやすくなります。

子どもの大好きなネバネバ食材のモロヘイヤ・納豆・なめこなどは、するっと食べられるので食欲がわき食べやすくなります。家での食事に取り入れてみてくださいね。



❖いろいろな食材にチャレンジ！❖

食べ物の好き嫌いの原因にはいろいろな事があると思いますが、ぜひ試してみてください。方法があります。

①子どもと一緒に買い物へ行く ②簡単な料理を一緒にする です。
苦手な食材を使って、皮むきや種取りなどのお手伝いで、もしかしたら意欲的に食べようとするかもしれません。そんな時は“頑張ったね”“食べられたね”など嬉しくなるような声掛けをしてあげてください。



☆ハワイアンサラダ☆

レシピは4人分です。

きゃべつ	100g
きゅうり	80g
セロリ	50g
パイナップル缶	80g
油	10g
酢	10g
塩	1.5g
こしょう	適量

①きゃべつは食べやすい大きさに切る

②きゅうりは輪切りに切る

③セロリは筋を取り小さく切る
(筋は取らなくても食べられます)

④切ったきゃべつ・きゅうり・セロリを
さっと茹でて冷ewith冷ます

⑤パイナップルは食べやすい大きさに切る

⑥ボールに油・酢・塩・こしょうを入れて
よく混ぜ合わせる

⑦⑥に冷やしたきゃべつ・きゅうり・セロリと
切ったパイナップルを入れて混ぜる

きゃべつ・きゅうり・セロリは

そのままでも食べられますが、さっと火を

通した方が調味料が染み込みやすくなります。

子どもたちも食べやすくなります。

また、家庭にドレッシングがあるときはそれでもOKです



とまと・なす・かぼちゃ・とうもろこし

枝豆・冬瓜・モロヘイヤ

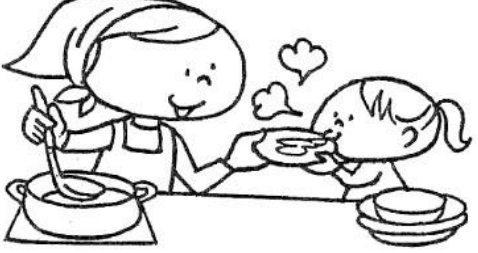
ピーマン・メロン・すいか

*夏野菜には暑さで火照った体を冷やす作用があります
積極的に献立に取り入れたいですね*

☆ 8がつ りにゅうしょく めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期 ^{き しょき} (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 ^{き ちゅうき} (中期～7・8か月～)		かみかみ期 ^{き こうき} (後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期 ^{き かんりょうき} (完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶれっどおむれつ きざみ ひじきのなむる きざみ めろん	ぎゅうにゅう ばいなっぶるぶれっど
2	きん	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる きぬどうふのやわらかに にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる とうふのおとしあげ きざみ ばんさんすう きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ひまわりかん むぎふあー
3	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのそてー きざみ かぼちゃのさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう ばうむくーへん ごませんべい
5	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ いりどうふ きざみ こふきいも きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめととうふのすーぶ まーぼーなす きざみ こふきいも きざみ	ぎゅうにゅう こーんおやき
6	か	ばんがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる ばんぶきんすーぶ しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる ばんぶきんすーぶ むきかれのほてとふれーくやき きざみ ぼいるきゃべつ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし げんじばい
7	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	とうにゅうめん きざみ むしどり きざみ もやしのさんばいす きざみ すいか	ぎゅうにゅう やきおにぎり
8	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なつやさいかれー きざみ はわいあんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう くずもち
9	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	つぶしがゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる あじのなんばんづけ きざみ もやしののりあえ きざみ めろん	ぎゅうにゅう じゃがいももち
10	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きざみ まかろにさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし しおもみ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどぼ きざみ しおもみ きざみ とまと きざみ	ぎゅうにゅう なすのみーとすばげっていー
15	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きーまちきん きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
16	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのぐらたん きざみ とまとのまりね きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのぐらたん きざみ とまとのまりね きざみ すいか	ぎゅうにゅう えだまめ むーんらいと
17	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのやわらかに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ なまあげのみそに きざみ おくらとえのきのさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう すていっくばん
28	すい	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりればーのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ればーのたつたあげ きざみ ばんさんすう きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ひまわりかん むぎふあー

8月のこんだて

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			ごはん ぶれっどおむれつ ひじきのなむる みそしる(なす・ねぎ) めろん ぎゅうにゅう ばいなっぶるぶれっど	ごはん とうふのおとしああげ ばんさんすう すましじる(えのきだけ・わかめ) おれんじ ぎゅうにゅう ひまわりかん むぎふぁー	ごはん とりにくのそてー かぼちゃさらだ みそしる(たまご・にら) めろん ぎゅうにゅう ばうむくーへん ごませんべい
5	6	7	8	9	10
ごはん まーぼーなす こふきいも はるさめととうふのすーぶ	ばたーろーる むきがれいのぼてとふれーくやき ぼいるきゃべつ ばんぶきんすーぶ おれんじ	とうにゅうめん むしどり もやしのさんばいず すいか	ざっこくまい ぶたにくのなつやさいかれー はわいあんさらだ	げんまいごはん あじのなんばんづけ もやしののりあえ みそしる(とうふ・ほうれんそう) めろん	ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ みそしる(こーん・きゃべつ) おれんじ
ぎゅうにゅう こーんおやき	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし げんじばい	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう じゃがいももち	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
12	13	14	15	16	17
おやすみ	ごはん あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり) しおもみ とまと	ごはん ぶれっどおむれつ ひじきのなむる みそしる(なす・ねぎ) めろん	ごはん きーまちきん きゅうりのちゅうかあえ おれんじ	しょくばん かぼちゃのぐらたん とまとのまりね とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん なまあげのみそに おくらとえのきのさらだ やさいすーぶ めろん
	ぎゅうにゅう なすのみーとすばげってー	ぎゅうにゅう ばいなっぶるぶれっど	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう えだまめ むーんらいと	ぎゅうにゅう すていっくばん
19	20	21	22	23	24
ごはん まーぼーなす こふきいも はるさめととうふのすーぶ	ばたーろーる むきがれいのぼてとふれーくやき ぼいるきゃべつ ばんぶきんすーぶ おれんじ	とうにゅうめん むしどり もやしのさんばいず すいか	ざっこくまい とりにくのなつやさいかれー はわいあんさらだ	げんまいごはん あじのなんばんづけ もやしののりあえ みそしる(とうふ・ほうれんそう) めろん	ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ みそしる(こーん・きゃべつ) おれんじ
ぎゅうにゅう こーんおやき	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし げんじばい	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう じゃがいももち	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
26	27	28	29	30	31
ごはん とりにくのそてー かぼちゃさらだ みそしる(たまご・にら) めろん	ごはん あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり) しおもみ とまと	ごはん ぶたればーのたつたあげ ばんさんすう すましじる(えのきだけ・わかめ) おれんじ	ごはん きーまちきん きゅうりのちゅうかあえ おれんじ	しょくばん かぼちゃのぐらたん とまとのまりね とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん なまあげのみそに おくらとえのきのさらだ やさいすーぶ めろん
ぎゅうにゅう ばうむくーへん ごませんべい	ぎゅうにゅう なすのみーとすばげってー	ぎゅうにゅう ひまわりかん むぎふぁー	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう えだまめ むーんらいと	ぎゅうにゅう すていっくばん