

令和7年度

8月 きゅうしょくだより

黒部市市民福祉部こども支援課

○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	金	牛乳 さくつとあられ	五目ラーメン ポークシュウマイ トマト チーズ	ごはん	牛乳 せんべい
2	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
4	月	牛乳 胚芽クッキー	チンジャオロース ぎょうざ パイン缶 オクラのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
5	火	ヨーグルト	鮭の塩焼き コーン入りおひたし バナナ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
6	水	牛乳 カルデツウエハース	鶏肉のパンパンジー焼き ほうれん草のごま和え 旬の野菜スープ	ごはん	豆乳アイス
⑦	木	牛乳 せんべい	五目ごはん 星のハンバーグ ミニトマト チーズ 天の川汁	五目ごはん	七夕ゼリー 星たべよ
⑧	金	牛乳 こめ棒くん	夏野菜カレーライス パインサラダ ナゲット 牛乳	ごはん	牛乳 クッキー
9	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
11	祝		山の日		
12	火	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
13	水	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
14	木	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
15	金	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
16	土				
18	月	牛乳 クッキー	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ パイン缶 春雨スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
19	火	牛乳 こめ棒くん	ちくわの磯部揚げ ごまじょこ和え 冷やしうどん	ごはん	牛乳 ラスク
20	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉の五目カレー炒め さわやか漬け もやしのみそ汁	ごはん	すいか  ☆
21	木	牛乳 スティックパン	魚の照り焼き 切干大根とほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい
22	金	牛乳 さくさくボーロ	麻婆茄子 ほうれん草のおひたし キャベツのスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
23	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
25	月	牛乳 カルデツウエハース	五目焼きそば こりこりきゅうり オレンジ 豆腐スープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
26	火	ヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め グリーンポテト チーズ 小松菜のみそ汁	ごはん	きらきらゼリー ☆
②⑦	水	牛乳 せんべい	枝豆とコーンのご飯 エビフライ 塩きゅうり 一口ゼリー ワンダンスープ	枝豆とコーンのご飯	牛乳 鉄サブレ
28	木	牛乳 ビスケット	名水ポーク生薬焼き スパゲッティサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
29	金	牛乳 せんべい	高野豆腐フライ 華風和え ワンダンスープ	ごはん	野菜ゼリー
30	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子

※都合により献立を変更することがあります。27日は誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

蒸し暑い日が続くと、だんだん子どもたちの食欲は下降気味に…。冷たいものやさっぱりがおいしく感じる季節ですが、そればかりでは夏バテしてしまう原因に。暑い季節だからこそ、バランスよい食事をしっかり食べ、水分をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事



水分補給時の水筒、ペットボトルについて



夏

夏野菜を食べよう

(トマト、きゅうり、なす、すいか、青シソなど)
夏野菜はビタミンCやビタミンEなどのビタミン類を豊富に含み、水分が多く、体の中にもった熱を体の中から冷ましてくれます。

バ

バランスの良い食事を意識しましょう

暑い夏はそうめんなどの麺類に頼りがちになります。豚肉や野菜、卵を追加して、バランスを考えた食事を心がけましょう！

テ

鉄分不足に注意

この暑い時期は体の中の鉄分が汗で流れ出てしまい貧血気味になるかもしれません。小松菜やシジミ、アサリ、豆類、まぐろ、かつお等食べて、鉄分不足を予防しましょう！



「今月の旬の食材」「ピーマン」

「にがい・おいしくない」の理由で他の野菜より不人気なピーマンですが、免疫力を高めてくれるβカロテンや美肌効果のビタミンCなど栄養満点です。油と一緒に調理をすると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにするとよいです。

脱水を防ぐために1年中水分補給は大切です。特に夏場は外出の際水筒やペットボトルを持って行く機会が増えると思います。その際気を付けるポイントがありますのでご紹介します。

【水筒】内側が金属製の水筒に「スポーツ飲料・炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料」を入れると、内側の傷から金属成分が飲み物に溶け出し、吐き気や頭痛などの中毒を引き起こす可能性があります。そのため、水・お茶以外は入れて持ち歩かない・対応している水筒を購入する などしましょう。

【ペットボトル】口を付けたペットボトルを長時間常温・車内保管すると唾液に含まれる細菌が増殖し、腹痛や食中毒の原因になる可能性があります。特に、糖分の多いジュースや炭水化物が含まれる麦茶は細菌が増殖しやすいです。車内に放置しない・早めに飲み切る(口をつけたら5～6時間以内に飲み切る)・他の容器に移して飲む・保冷ホルダーにいれて持ち歩く・冷蔵庫に保管する などしましょう。

令和7年度

8月離乳食だより

黒部市市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食 (後 期・完了期 の み)	
			初期	中期	後期		
1	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ ブロッコリー煮 トマト	果物
2	土						果物
4	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 パナナ	果物
5	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭の塩焼き おひたし じゃがいものみそ汁	果物
6	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし 旬の野菜みそ汁	果物
7	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ミントマト にゅうめん	果物
8	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの煮物 夏野菜みそ汁	果物
9	土						
11	祝					山の日	
12	火						
13	水						
14	木						
15	金						
16	土						
18	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー煮 野菜のみそ汁	果物
19	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの旨煮	果物
20	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 きゅうりの旨煮 うどん汁	果物
21	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草とツナの煮物 かぼちゃのみそ汁	果物
22	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁	果物
23	土						
25	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜のあんかけ オレンジ 豆腐のみそ汁	果物
26	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の煮物 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	果物
27	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮びたし ワンタンスープ	果物
28	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ スパゲッティ煮 厚揚げのみそ汁	果物
29	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 ほうれん草のみそ汁	果物
30	土						

※食事やおやつ摂取状況に応じて、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12～18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

赤ちゃんの水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えずには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースは糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲まないようにしましょう。

