



# 幼児食こんだて

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	朝おやつ	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
1日	水	麦ご飯 タンドリーチキン お麩の味噌汁 ゴーヤチャンプルー 甘夏みかんパイ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ヨーグルト あおさ 鰹節 卵	米 麦 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 麩	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 豆苗 もやし りんご 甘夏みかん パイン	バナナ	ミルク りんごのマフィン	
2日	木	ポークカレー レタスサラダ 青菜と玉子のスープ すいか	豚肉 卵 鰹節 ヨーグルト クリームチーズ	米 麦 ごま バター 三温糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース レタス きゅうり トマト ほうれん草 すいか	せんべい	ミルク バイクドチーズケーキ	
3日	金	タコライス 人参とインゲンのサラダ 中華スープ りんご	合挽き肉 チーズ ちくわ もずく 絹ごし豆腐	米 小麦粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト インゲン 人参 水菜 りんご	バナナ	ミルク もちもちドーナツ	
4日	土	野菜そば 青菜の白和え コロッケ フルーツヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 油揚げ 鰹節	沖縄そば 米 じゃが芋 ごま	キャベツ 人参 小松菜 からし菜 バナナ 黄桃 ほうれん草 人参	せんべい	麦茶 いなり寿司	
6日	月	麦ご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー 千切りイリチー ヘチマの味噌汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 鰹節 木綿豆腐 ツナ	米 麦 食パン 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく	キャベツ パプリカ 大根 人参 椎茸 万能ネギ オレンジ ヘチマ	バナナ	ミルク キャロットサンド	
7日	火	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 人参しりしり コンソメスープ フルーツヨーグルト	合挽き肉 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 じゃが芋 さつまい	玉ねぎ グリンピース 人参 ニラ セロリ コーン バナナ 黄桃	せんべい	ミルク 芋天ぷら	
8日	水	玄米ご飯 魚フライタルソース 冬瓜の煮物 青菜の味噌汁 すいか	白身魚 卵 鶏肉 厚揚げ 牛乳 鰹節	米 玄米 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 食パン	パプリカ 玉ねぎ すいか 冬瓜 人参 椎茸 インゲン 青菜 レズン	バナナ	りんごジュース パンプディング	
9日	木	オムライス ブロッコリーソテー マカロニサラダ クリームスープ りんご	鶏肉 卵 チーズ ウィンナー ハム ベーコン 牛乳	米 バター じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 ブロッコリー 南瓜 しめじ ほうれん草 きゅうり りんご	せんべい	ミルク オニオンブレッド	
10日	金	照り焼き丼 もやしと豆苗のごま和え イナムドッチ オレンジ	鶏肉 ツナ 豚肉 カステラかまぼこ 卵 鰹節	米 麦 バター こま 三温糖 糸こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 大根 豆苗 もやし パプリカ オレンジ 生姜	バナナ	ミルク チョコチップクッキー	
13日	月	夏野菜のドライカレー キャベツのツナ和え クリームスープ 杏仁フルーツ	合挽き肉 卵 豚レバー 大豆 ツナ チーズ	米 麦 杏仁 三温糖 食パン 小麦粉 バター	ゴーヤ 玉ねぎ 大豆 パプリカ コーン トマト 人参 キャベツ 黄桃 パイン	せんべい	ミルク プリン せんべい	
14日	火	冷やし中華 豆腐サラダ 大学芋 ストロベリーヨーグルト	鶏ささみ 卵 鮭 ヨーグルト わかめ 木綿豆腐	中華麺 サラダ油 マヨネーズ ごま 紅芋 三温糖 米	きゅうり トマト 豆腐サラダ 小松菜 人参 コーン いちご からし菜	バナナ	ミルク わかめと鮭のおにぎり	
15日	水	麦ご飯 レバーの香味揚げ 納豆味噌 南瓜サラダ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	豚レバー 納豆 チーズ 鰹節 木綿豆腐	米 麦 三温糖 小麦粉 ごま ラード	生姜 にんにく 南瓜 じゃが芋 きゅうり 冬瓜 貝割れ大根 オレンジ	せんべい	ミルク ゴマのちんすこう	
16日	木	焼肉チャーハン もやしのナムル 中華風スープ すいか	豚肉 ちくわ 牛乳 卵	マロニー 三温糖 ごま 小麦粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 小松菜 パプリカ にんにく すいか	バナナ	ミルク ふんわり蒸しパン	
17日	金	ひじきご飯 とんかつ ヘチマの味噌汁 スパゲティーサラダ 甘夏みかんパイ	ひじき 油揚げ 豚肉 卵 ハム 木綿豆腐 鰹節	米 小麦粉 スパゲティー マヨネーズ	にんにく きゅうり ヘチマ 玉ねぎ 甘夏みかん パイン	せんべい	ミルク せんべい パインシャーベット	
18日	土	真地納涼 夏祭り						
20日	月	三色丼 ひじきサラダ キャベツのスープ フルーツヨーグルト	鶏挽き肉 卵 ヨーグルト ウィンナー	米 麦 三温糖 バター ごま バターロール	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 大根 きゅうり パプリカ キャベツ コーン バナナ 黄桃	バナナ	ミルク ホットドッグ	
21日	火	ピラフ 鶏のから揚げ コンスープ すいか ブロッコリーソテー スティックきゅうり	ツナ 鶏肉 鰹節 ちくわ 牛乳 卵	米 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	玉ねぎ ビーマン パプリカ きゅうり しめじ コーン パセリ ブロッコリー すいか	せんべい	ミルク お誕生日ケーキ	
22日	水	もずく丼 キャベツのツナ和え イナムドッチ オレンジ	もずく 豚挽き肉 卵 ツナ 豚肉 カステラかまぼこ	米 麦 三温糖 糸こんにゃく さつまい ごま	ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ パプリカ 椎茸 大根 人参 万能ネギ オレンジ	バナナ	ミルク 大学芋	
23日	木	沖縄そば オクラのおかか和え 焼き芋 すいか	豚肉 かまぼこ 鰹節 鶏肉 ひじき	沖縄そば 三温糖 さつまい 米	小松菜 万能ネギ ニラ 人参 すいか 椎茸 オクラ	せんべい	麦茶 ジュースーおにぎり	
24日	金	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 ヘチマの味噌汁 フルーツヨーグルト	白身魚 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 三温糖 食パン バター サラダ油	玉ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう じゃが芋 人参 椎茸 インゲン 万能ネギ バナナ 黄桃 ヘチマ	バナナ	ミルク フレンチトースト	
25日	土	中華丼 中華風和え物 中華スープ 杏仁フルーツ	豚肉 卵 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	米 マロニー 三温糖 杏仁 小麦粉 ごま	白菜 人参 青梗菜 椎茸 きゅうり パプリカ ほうれん草 黄桃 パイン 玉ねぎ ニラ	せんべい	ミルク もずく天ぷら	
27日	月	麦ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 麩チャンプルー じゃが芋の味噌汁 りんご	鰹節 鶏肉 コンフレーク クリームチーズ	米 じゃが芋 コンフレーク 車麩 バター 麦	オレンジ キャベツ 人参 ゴーヤ 玉ねぎ レズン りんご	バナナ	ミルク カップチーズケーキ	
28日	火	スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ウィンナー ツナ ベーコン ヨーグルト	スパゲティー マヨネーズ ごま 三温糖 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく きゅうり キャベツ バナナ 黄桃	せんべい	麦茶 油味噌おにぎり	
29日	水	麦ご飯 魚の甘酢あんかけ 冬瓜の味噌汁 パパイヤイリチー オレンジ	白身魚 豚肉 鰹節 マッシュマロ 油揚げ	米 麦 三温糖 ごま 小麦粉 コンフレーク	玉ねぎ パプリカ グリンピース パパイヤイリチー 人参 ニラ 冬瓜 貝割れ大根 オレンジ レズン	バナナ	ミルク ゴマ菓子	
30日	木	玄米ご飯 南瓜の煮物 キャベツの和え物 豚肉の味噌焼き そうめん汁 杏仁フルーツ	豚肉 ちくわ 鰹節 卵 ソーセージ	米 玄米 杏仁 ごま 三温糖 そうめん 小麦粉	生姜 南瓜 グリンピース 人参 万能ネギ 玉ねぎ ニラ 黄桃 パイン	せんべい	ミルク 野菜天ぷら	
31日	金	炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き もずく酢 かき玉汁 すいか	鶏肉 鰹節 もずく 豆乳 ヨーグルト	三温糖 小麦粉 バター サラダ油 ココア 米	ごぼう 人参 椎茸 ひじき 生姜 にんにく きゅうり 万能ネギ ほうれん草 すいか バナナ	バナナ	豆乳ココア バナナケーキ	

☆献立は、材料やその他の都合により変更することがあります。  
☆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。



離乳食こんだて

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トロトロ⇒パタパタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐とあおさのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐とあおさの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 南瓜と麩のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 南瓜と麩の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
水	(主な材料) 米 人参 豆腐 あおさ 玉ねぎ オレンジ			(主な材料) 米 南瓜 麩 ほうれん草	
2	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全粥 豆腐とさつまいものつぶし煮 くたくたそうめん汁	軟飯 豆腐とさつまいもの柔らか煮 くたくたそうめん汁
木	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 玉ねぎ バナナ			(主な材料) 米 豆腐 さつまいも そうめん	
3	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐とトマトの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	さつまいものおじや キャベツのすまし汁	さつまいものおじや キャベツのすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 トマト ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
4	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 しらすと豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 小松菜のすまし汁 バナナ	軟飯 しらすと豆腐の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 小松菜のすまし汁 バナナ	全粥 南瓜のつぶし煮 あおさの味噌汁	軟飯 南瓜の柔らか煮 あおさの味噌汁
土	(主な材料) 米 人参 しらす 豆腐 玉ねぎ 小松菜 バナナ			(主な材料) 米 南瓜 あおさ	
6	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみとあおさのつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 鶏ささみとあおさの柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	ブロッコリーと豆腐のおじや キャベツのすまし汁	ブロッコリーと豆腐のおじや キャベツのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ささみ あおさ 人参 大根 オレンジ			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 キャベツ	
7	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 さつまいものつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 人参 キャベツ バナナ			(主な材料) 米 さつまいも あおさ	
8	10倍粥 大根のペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とほうれん草の柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 大根 白身魚 ほうれん草 大根 オレンジ			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ	
9	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 鶏ささみと人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 南瓜のつぶし煮 絹ごし豆腐の味噌汁	軟飯 南瓜の柔らか煮 絹ごし豆腐の味噌汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 鶏ささみ 人参 りんご			(主な材料) 米 南瓜 絹ごし豆腐	
10	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚の柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	さつまいものおじや ほうれん草のすまし汁	さつまいものおじや ほうれん草のすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 ブロッコリー 人参 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
13	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐としらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 豆腐としらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 バナナ	キャベツのおじや 麩のすまし汁	キャベツのおじや 麩のすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 豆腐 しらす バナナ			(主な材料) 米 キャベツ 麩	
14	10倍粥 さつまいものペースト	全粥 鶏ささみと青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 鶏ささみと青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 さつまいものつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 さつまいも 鶏ささみ 青菜 大根 人参 りんご			(主な材料) 米 さつまいも あおさ	
15	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
水	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 冬瓜 バナナ レバー			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
16	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 あおさのすまし汁 オレンジ	軟飯 鶏ささみの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 あおさのすまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 くたくたそうめん汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 くたくたそうめん汁
木	(主な材料) 米 人参 鶏ささみ 玉ねぎ あおさ オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも そうめん	



離乳食こんだて

		1回食(午前)		2回食(午後)		
		5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
		トロトロ→ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍粥 白身魚のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚と人参の柔らかか煮 ブロッコリーの柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	大根のおじや 麩の味噌汁	大根のおじや 麩の味噌汁	(主な材料)米 大根 麩
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー りんご					
18	<p style="text-align: center;"><b>真地納涼 夏祭り</b></p>					
19	土					
20	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 鶏ささみと人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 のすまし汁 オレンジ	南瓜と麩のおじや キャベツのすまし汁	南瓜と麩のおじや キャベツのすまし汁	(主な材料)米 南瓜 麩 キャベツ
21	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 豆腐とあおさのつぶし煮 白菜とトマトのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐とあおさの柔らかか煮 白菜とトマトの柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 マカロニと南瓜のつぶし煮 小松菜のすまし汁	軟飯 マカロニと南瓜の柔らかか煮 小松菜のすまし汁	(主な材料)米 マカロニ 南瓜 小松菜
22	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみときゅうりのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 鶏ささみときゅうりの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 すまし汁 バナナ	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 ブロッコリーの柔らかか煮 キャベツのすまし汁	(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ
23	10倍粥 さつまいのペースト すまし汁	全粥 さつまいのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 さつまいの柔らかか煮 人参の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁	(主な材料)米 南瓜 玉ねぎ
24	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 白身魚とほうれん草の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 すまし汁 バナナ	人参のおじや 麩のすまし汁	人参のおじや 麩のすまし汁	(主な材料)米 人参 麩
25	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 豆腐とほうれん草のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐とほうれん草の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参としらすのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 人参としらすの柔らかか煮 白菜の味噌汁	(主な材料)米 人参 しらす 白菜
26	(主な材料)米 南瓜 豆腐 ほうれん草 りんご					
27	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚とあおさのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とあおさの柔らかか煮 冬瓜の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	人参のおじや 玉ねぎのすまし汁	人参のおじや 玉ねぎのすまし汁	(主な材料)米 人参 玉ねぎ
28	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	全粥 鶏ささみとあおさのつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 鶏ささみとあおさの柔らかか煮 キャベツの柔らかか煮 すまし汁 バナナ	全粥 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁	(主な材料)米 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 じゃが芋としらすの柔らかか煮 ブロッコリーの柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参のつぶし煮 玉ねぎの味噌汁	軟飯 人参の柔らかか煮 玉ねぎの味噌汁	(主な材料)米 人参 玉ねぎ
30	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 鶏ささみと南瓜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	軟飯 鶏ささみと南瓜の柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全粥 さつまいのつぶし煮 麩の味噌汁	軟飯 さつまいの柔らかか煮 麩の味噌汁	(主な材料)米 さつまい 麩
31	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と青菜の柔らかか煮 冬瓜の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	人参のおじや 麩のすまし汁	人参のおじや 麩のすまし汁	(主な材料)米 人参 麩

※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、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

# 食育だより

平成30年 8月号

日清医療食品(株) 栄養士 仲西 優

いよいよ本格的な夏がやって来ました。毎日暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

## ☀️日射病・熱射病に注意！☀️

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸して暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防ポイント

#### ① 炎天下で遊ばない

日差しが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外遊びは30分程で切り上げよう。

#### ② 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### ③ つばの広い帽子をかぶる

頭だけではなく、後頭部や首も日光から守ろう。

#### ④ 子供を一人にしない

子供を車や部屋に一人で残さないこと。クーラーをつけていても危険です。

#### ⑤ こまめな水分補給

少量の水分を30分の目安にこまめに飲ませよう。

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

### 水分補給で熱中症予防を

熱中症夏の暑い日差しだけでなく、室内でも起こることもあります。この時期の食事には、汁物や水分の多い野菜、果物、おやつ等を摂取しましょう。