７がつ　こりすのこんだて

R3.7.1　認定こども園しんよこえ

暑い夏、食欲がなかったり、機嫌が悪かったり、言葉では言えない赤ちゃんは、泣くことで訴えます。食事量は無理せず、その日の状態に合わせましょう。夏野菜には暑さから身を守る働きや、水分がたくさん含まれているので、この時期におすすめです。

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、大人が思う以上に汗をかきます。汗が冷えると夏風邪をひくきっかけになります。冷房は程々に、汗をかいたらこまめにふき取ってあげましょう。水分補給は麦茶がおすすめです。

先月、口腔内発達に関するオンライン研修に参加しました。離乳食の形態や進めるタイミングは、口腔内の形や舌の動きなど、発達に合わせると良いそうです。

離乳食の進め方などで不安なこと、疑問に思うことがあれば、クラス担任や給食室の職員にいつでも聞いてください。

げつ	か	すい	もく	きん
＊行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			1 日 ・炒り豆腐 ・茹でブロッコリー ・チンゲン菜のスープ	2 日 ・白身魚の塩焼き ・かぼちゃの煮物 ・青菜のお浸し ・しめじのすまし汁
5 日 ・鮭の照り焼き ・キャベツとうすあげの煮物 ・なめこのみそ汁	6 日 ・トマト肉じゃが ・青菜の和え物 ・人参ともやしのスープ	7 日 ・豆腐ハンバーグ ・焼きさつまいも ・茹でブロッコリー ・七夕そうめん汁	8 日 ・かぼちゃと鶏肉の煮物 ・きゅうりの塩もみ ・なすのみそ汁	9 日 ・じゃが芋としらすのおやき ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまみそ和え ・納豆 ・豆腐のすまし汁
12 日 ・白身魚の煮つけ ・かぼちゃの煮物 ・きのこのすまし汁	13 日 ・鶏団子とピーマンの煮物 ・茹でじゃがいも ・青菜のみそ汁	14 日 ・なすとひき肉のあんかけ ・ほうれん草の磯和え ・キャベツのすまし汁	15 日 ・鮭のごま焼き ・ブロッコリーの和え物 ・茹でさつまいも ・豆腐のみそ汁	16 日 ・鶏ささみとトマトのくず煮 ・かぼちゃと きゅうりの和え物 ・玉ねぎのみそ汁
19 日 ・白身魚のムニエル ・茹で野菜 ・わかめのみそ汁	20 日 ・手づくりがんもの煮物 ・きゅうりとしらすの和え物 ・キャベツのすまし汁	21 日 ・鮭の塩焼き ・じゃがいもと いんげんのみそ煮 ・豆腐汁	22 日 海の日	23 日 スポーツの日
26 日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜の煮浸し ・にんじんのみそ汁	27 日 ・さつまいもと鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・玉ねぎのみそ汁	28 日 ・白身魚のかば焼き風 ・トマト ・キャベツとコーンの煮浸し ・麩のみそ汁	29 日 ・夏野菜の煮物 ・青菜の和え物 ・うすあげのすまし汁	30 日 ・白身魚のみそ煮 ・さつまいもと ブロッコリーのごま和え ・おくらのすまし汁