

# 給食だより

令和4年

# 8月号

社会福祉法人 雅福社会  
みやび認定こども園



8月に入り、日差しも一層強まった気がします。この時期に気をつけたいのが熱中症です。日頃からこまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて過ごしましょう。冷たいものばかり食べると、胃や腸が冷え体調を崩してしまう場合があるので気をつけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう！暑い夏も元気いっぱい過ごしましょうね☆ 給食では沖縄県産の夏野菜を使用し、夏バテ予防のメニューが盛りだくさんです。ぜひ、ご家庭でも県産食材を取り入れて欲しいです。

## 熱中症に気をつけましょう！

### ～熱中症対策と水分のとり方～

身体は汗をかくことで、皮膚から熱をうばい体温を下げようと機能します。水分だけでなく塩分も身体から出ていくため、水分補給は水だけでなく塩分も一緒にとりましょう！

#### ★水分のとり方★

- ・運動の前後にこまめに水分補給。
- ・一度に大量に飲まないよう注意。

#### ★飲料の種類★

- ・牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水またはお茶、スポーツドリンクをゆっくりと飲む。
- 以上の点に注意し、上手に水分補給をしましょう。

## 夏バテ予防食材★

### 栄養素と食

暑い日が続き、食欲がおちたり、体調を崩してしまったりと、夏バテ症状を起こしやすくなっています。そうならない為に、暑さに負けない食事を心がけましょう！

●たんぱく質→(たまご、肉、魚、大豆製品、牛乳)

●ビタミンB1→(豚肉、レバー、豆腐、玄米など)

●ビタミンC→(野菜、果物)

●ミネラル→(わかめ・もずく等の海藻類、乳製品)



免疫カアップで夏バテ予防になります。バランスよく食べ、夏バテ予防をしましょう！

\* こどものおやつは大切な食事の一部です😊

こどもの胃は小さくて消化器官も大人と比べてまだ未熟なので、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が必要量とりきれません。おやつは補助食として食事の一部となります。

- ① 1日決まった時間に食べましょう…おやつが食事にひびかないよう配慮しましょう。だらだら食べは虫歯の原因になります。
- ② 素材の味を活かしましょう…食材の味や触感を感じながら加工品ばかりでなく、素材そのものの味を楽しみましょう。
- ③ 旬の食材を使いましょう…スナック菓子といったお菓子ではなく、サツマイモやカボチャを蒸したり、パンケーキにしたりと、子どもと一緒にクッキングしてみるのも楽しいですね。



# 8月の献立



令和4年

みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	麦ご飯 チキン照り焼き ひじき炒め 豆腐のみそ汁 果物	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ わかめ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	人参 なら 長ねぎ 果物
2日(火)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切イリチー ジャが芋のみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ジャが芋 パン バター	玉ねぎ 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
3日(水)	冷やし中華 ナムル 果物	わかめおにぎり お茶	鶏ミンチ 卵 スキムミルク 牛乳 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 中華麵 砂糖 油 ごま さつま芋	きゅうり トマト もやし ほうれん草 果物
4日(木)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	オートミールクッキー 牛乳	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 スキムミルク きな粉	米 小麦粉 砂糖 ジャがいも カレールー オートミール ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物
5日(金)	玄米ご飯 鯖の塩焼き オクラのおかか和え ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	鯖 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ きゅうり にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物
6日(土)	豚丼 春雨スープ 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく
8日(月)	黒米ご飯 肉じゃが オクラの梅和え もずくのすまし汁 果物	野菜ヒラヤーチー 牛乳	みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 果物 なら
9日(火)	三枚肉そば ブロッコリーのゴマドレ和え 果物	ゆかりおにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ わかめ	沖縄そば 油 ゴマドレ 米 ごま	ブロッコリー カリフラワー 人参 果物
10日(水)	△△ お弁当会 △△				
11日(木)	山の日(公休日)				
12日(金)	納豆ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 白菜のおかか和え イナムル汁	ふかいしも 牛乳	豚肉 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼこ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 こんにやく	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物
13日(土)	三色丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	源氏パイ 牛乳	鶏ミンチ ツナ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨	小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 果物
15日(月)	あわご飯 チキンのピザ焼き ひじき炒め 里芋のみそ汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油 里芋 じゃが芋	椎茸 ねぎ 人参 なら ねぎ 果物
16日(火)	玄米ご飯 酢豚 肉シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	きなこクッキー 牛乳	豚肉 シューマイ 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 果物
17日(水)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 クーピーリチー へちまのみそ汁 果物	くずもち 牛乳	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく	生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物
18日(木)	野菜そば 青菜の白和え 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 豆腐 ツナ きな粉	沖縄そば 油 ねぎ 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 椎茸 果物
19日(金)	あわご飯 さばのラビコトソースかけ きゅうりの和え物 具たくさんスープ 果物	チョコチップスコーン 牛乳	さば ツナ 牛乳 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ バター ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
20日(土)	豚丼 春雨スープ 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ 人参 ピーマン なら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物
22日(月)	麦ご飯 魚の西京焼き 果物 南瓜とチーズサラダ 冬瓜のみそ汁	黒糖ケーキ 牛乳	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ スキムミルク	米 押麦 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物
23日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴマじゃが ゴーヤチャンプルー 豆腐とわかのみそ汁 果物	メープルホットケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 スキムミルク 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 なら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
24日(水)	スパゲティミートソース チーズ入り野菜サラダ コンソメスープ 果物	いなりずし お茶	合挽きミンチ チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン 果物 ほうれん草
25日(木)	あわご飯 チキンナゲット 果物 からし菜チャンプルー なすのみそ汁	おやつパン 牛乳	卵 牛乳 チキンナゲット 豆腐 油揚げ みそ ウインナー	米 もちきび ジャが芋 油 パン マヨネーズ カレー粉	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ 果物
26日(金)	☆お誕生会☆ ふりかけご飯 チキンのから揚げ ミネストローネ 果物 ウインナー ブロッコリーのチーズ焼き	お誕生日ケーキ りんごジュース	ツナ チーズ 合挽きミンチ 卵 鶏肉 ウインナー	米 バター ジャが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物
27日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物
29日(月)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンキンスープ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 卵 ツナ 豆乳	米 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(火)	チャーハン 白和え 中華スープ 果物	ぼたぼた焼き チーズ 牛乳	豚ミンチ みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ	ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 果物
31日(水)	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	オニオンブレッド 牛乳	鶏肉 青さのり 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ベーコン チーズ牛乳	米 黒米 砂糖 油 ジャが芋 バター ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ なら にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 8月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	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)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつまいも 人参 豆腐 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
2	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	みかんサラダ
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			オレンジ パナナ
3	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色弁 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色弁 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつまいもと南瓜煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			さつまいも 南瓜
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			白身魚 人参 レタス
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物			しらす きゅうり わかめ
6	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物			さつまいも りんご
8	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 もずくすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物			ツナ キャベツ 人参 青さのり
9	10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ネギ 冬瓜 果物			しらす チンゲン菜 人参
10	△△ お弁当会 △△			
水	△△ お弁当会 △△			
11	山の日(公休日)			
木	山の日(公休日)			
12	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ弁 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ弁 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物			南瓜 パナナ 豆乳
13	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			白身魚 きゅうり ブロッコリー
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			しらす 冬瓜 オクラ
16	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ 果物			鶏ミンチ 大根 ほうれん草

※ 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。



# 8月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒バタバタ 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)	
17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			しらす 人参 白菜
19	10倍粥 青菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物			ささみ 南瓜 ブロッコリー
20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 りんご
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
24	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ブロッコリー 白菜
25	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
26	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	りんごサラダ
金	(主な材料) 米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物			りんご オレンジ
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料) 米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物			さつま芋 りんご
30	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ほうれん草
31	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす じゃが芋 大根 青さのり

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく離乳食を進めます。

## 離乳食を与える時間

**離乳食を食べたがらないときは？**  
 9~11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味づけを変えて少しずつ与えてみましょう。  
 ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。