

## ◆◇わかくさ行事食◇◇

今年も8月は暑い日が続き、体調を崩された方もいらっしゃると思います。8月のわかくさ病棟の行事食は暑い夏にも負けないように、**栄養価の高いそば**を提供しました。そばはアミノ酸価が高く、必須アミノ酸が多く含まれています。それに加えビタミンB群、ミネラルも豊富に含まれているため、**疲労回復**や**免疫力**を高めてくれます。今年の夏**夏バテ**された方は、暑い夏が続くときは疲労回復や免疫力を高めて**夏バテ予防**に努めてください。9月は食べものの美味しい**食欲の秋**、ぶどう、りんご、梨などの果物や、さんまなど、**美味しい味覚**がいっぱいです。今年の秋も**旬の食材**をたくさん取り入れた献立を計画しています。楽しみにしててください。



わかくさ☆常食

※患者さんの全身状態に応じて食事の形態には違いがあります。時には、食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## 離乳食(初期)の進め方

- 開始時期** 生後5～6カ月
- 食べる回数** 一日一回から始め、生後6か月終わり頃から2回食とする。※個人差がある。
- 量の目安** 主食は、1～2さじから始め、徐々に子供茶碗に1/3くらいまで増やす。
- 離乳食の硬さ** **ドロドロの状態** (ヨーグルトくらい)
- 穀類** 重湯1さじから始め、1週間くらいで30mlになるようにする。その後は徐々におかゆへ移行する。
- 野菜類** 味噌汁を作る時は、みそを入れる前に離乳食用に分ける。**だしは必要なし**。  
野菜は、最初1種類から始め、赤ちゃんが1種類ずつ増やしていく。

※食事について悩んだときはお気軽に  
栄養管理室まで！

## ☆今が旬です☆



栗

9月の**旬の食材**は栗です。栗は糖質を多く含んでいるため、砂糖が普及する前は**甘味料**として使われていたそうです。**ビタミンC**も多く含まれており、鉄分の吸収を助けてくれます。

### ◆選び方

皮につやがあり、重みを感じられるものがおすすめです。**大粒の方**が味が良いとされています。

### ◆保存方法

なるべく早くお召し上がりください。  
保存する場合は、密閉して**冷凍庫で保管**してください。

