



きゅうしょくだより

令和7年度7月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.4

今年の暑さは、全国的に平年より高い気温が予想され、すでに5月から高温傾向が始まっています。今の時期は、急に暑くなったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすい時期です。まだ暑さに慣れていない時期でもあり、熱中症にも注意が必要です。「こまめな水分補給」を心がけ、楽しい夏を元気に乗り越えましょう。そのためには、規則正しい食生活、十分な休息・睡眠をしっかりとって過ごしてください。

見逃さないで！熱中症の危険信号



熱中症は、真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。

ココが違う！

乳幼児の熱中症

乳幼児の熱中症は室内・屋外関係なく発生しています。体の機能が未熟だけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。

●地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

⇒身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



●汗腺や血圧などの調節機能が未熟で暑さに弱い

⇒乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調節機能が未熟なため体にこもった熱をうまく発散できずにいます。



●暑さに気づかず脱水症状がおこるリスクがある

⇒遊びに熱中していたり、眠っている時は自ら水分補給や衣類を調節することができません。



●大人より脱水症状の悪化が早い

⇒体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすくわずかな時間で熱中症を発生し、症状が悪化していきます。



甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿から排出されて脱水症状になるのが乾きます。それでまた、甘い清涼飲料水を飲み続けると、身体のだるさや吐き気、意識障害が生じる「ペットボトル症候群」になる危険性があります。水分補給は、甘い清涼飲料水ではなく、水や麦茶をおすすめします。



7月 こんだてひょう

1日 (火)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
3日 (木)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、油揚げ	
4日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ちくわ、人参、玉ねぎ、えのき、大根、みつば ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	さば ↓ 除去
7日 (月)	・赤米ご飯 ・セタスープ ・人参の和え物 ・セタデザート	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒星形人参、春雨、キャベツ、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒人参、もやし、ツナ ⇒セタゼリー	
8日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・夏野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、しめじ、絹厚揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
10日 (木)	・おこめナポリタン ・ポトフ風スープ ・パイン	⇒おこめ、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、じゃがいも、大根 ⇒パイン	
11日 (金)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、わかめ ⇒いわし ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	いわし ↓ 除去
14日 (月)	・きつねうどん ・オクラの磯和え ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、かまぼこ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、もみのり、きゅうり ⇒バナナ	
15日 (火)	・ゆかりご飯 ・豆腐スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	

■あけぼの幼稚園の給食のだしは、全て昆布といりこから取っています。
■納品の関係により、献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。
■スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
■アレルギー食材がでるお子様には除去食・代替食を提供します。

7月7日は“セタ”

セタは「彦星と織姫の2人が年に1度だけ、7/7の夜、天の川を渡って会うことが許された」という中国の伝説が始まりとされています。この日は、短冊に願い事を書いたりそうめんを食べる習慣があります。

7/7 セタ誕生会

7月の誕生会デザートは
セタデザート（ゼリー）です★
お楽しみに♪