



ゆめ 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



こまめに飲む

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。身体の機能が未熟なだけでなく、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身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。



すいぶんほきゅう

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り、のどが乾きます。そこにまた、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、水や麦茶をおすすめします。



食事から夏バテ防止を！



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けず、子ども達は元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。



夏の健康を守る夏野菜



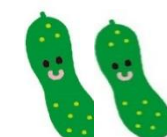
暑い日が続く中、体の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。生でそのまま食べられる食材も多いため、栄養素を手軽に摂取できるという特徴もあります。食事に上手に取り入れて体調を整えましょう。給食にも、たくさん取り入れたいと思っています★

オクラ



ネバネバ成分は胃腸を守り免疫力をアップする

きゅうり



水分がとても多くカリウムは体の水分調節に

とうもろこし



疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富

ピーマン



ビタミンCが豊富におい成分には血液サラサラ効果が

枝豆



豆と野菜の良いところを兼ねそろえ、豆にはないビタミンCも含む

かぼちゃ



皮にも栄養たっぷりβカロテンは体内でビタミンAへと変換する



冷たいおやつとり方

夏になると、ついつい冷たい食べ物を食べたくなりますが、食べ過ぎには注意が必要です。特に小さなお子さんは消化吸収能力が未発達であり、冷たいものを摂りすぎると胃腸の働きが低下し、下痢などを引き起こす可能性があります。冷たいおやつについては、お子さんと約束事を作りましょう。アイスは1日1個など摂り過ぎない習慣作りが大切です。



ペットボトルの飲み残しに注意！

便利で手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物は、菌が入ってしまい、時間が経つとペットボトルの中は不衛生になり、食中毒に繋がることも。暑い時期は、特に注意が必要です。別の容器に移して飲む、開けたら早めに飲み切るなど上手に飲むように心がけましょう。





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、ツナ、人参、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	
2日 (水)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、わかめ、干し椎茸 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
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、油揚げ、昆布	
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 ⇒セタデザート	
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	
9日 (水)	・枝豆じゃこご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
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 ・オクラの磯辺和え ・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	

16日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー ⇒黄桃、みかん、パイン	
17日 (木)	・菜飯 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒がんも	
18日 (金)	・雑穀ご飯 ・豆乳味噌汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒鮭 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ↓ 除去
22日 (火)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒黄桃	
23日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、人参、えのき、もやし、ねぎ ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン 生姜、にんにく、ごま油	
24日 (木)	・人参ご飯 ・味噌汁 ・サワラの西京焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒木綿豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ねぎ ⇒サワラ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ちくわ、油揚げ	サワラ ↓ 除去
25日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、玉ねぎ、しめじ、えのき、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	
28日 (月)	・塩っぱの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒金時豆	
29日 (火)	・ちらし寿司 ・ビーフン汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぶ、刻みのり、みつば ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、キャベツ、ビーフン、ごま油 ⇒オクラ、人参、きゅうり、ちくわ、かつお節	
30日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・五目和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、しめじ、もやし、なめこ、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ほうれん草、人参、えのき、ひじき	いわし ↓ 除去
31日 (木)	・お赤飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	

- 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。
- 食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。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。

