



きゅうしょくだより

令和8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りやすくなります。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、意識障害が生じる危険性があります。水分補給は、甘い清涼飲料水ばかりではなく、水や麦茶をおすすめします。



7月 こんだてひょう

2日 (木)	・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、生姜、ニンニク、絹厚揚げ、黄桃、 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイン、みかん、ゼリー	エネルギー 284kcal たんぱく質 5.0g
3日 (金)	・さつまいも塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、大根、白菜、なめこ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布、干し椎茸	エネルギー 305kcal たんぱく質 7.5g
6日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、もやし、玉ねぎ、えのき、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	エネルギー 427kcal たんぱく質 14.1g
7日 (火)	・枝豆とじゃこのご飯 ・セタスープ ・キャベツとツナのサラダ ・セタデザート	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、ちりめん ⇒星型人参、春雨、白菜、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒キャベツ、きゅうり、ツナ ⇒セタデザート	エネルギー 307kcal たんぱく質 9.8g
9日 (木)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、白いりごま、ちりめん、かつお節 ⇒大根、人参、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒金時豆	エネルギー 296kcal たんぱく質 7.1g
10日 (金)	・和風パスタ ・ポトフ風スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、しめじ、塩昆布、刻みのり、ごま油 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも、大根 ⇒バナナ	エネルギー 310kcal たんぱく質 6.9g
13日 (月)	・人参ご飯 ・けんちん汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒がんも	エネルギー 341kcal たんぱく質 11.0g
14日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、筍、しいたけ、ピーマン	エネルギー 253kcal たんぱく質 6.1g

- 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。

