



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。身体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。



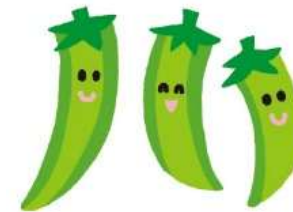
夏の健康を守る夏野菜



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。

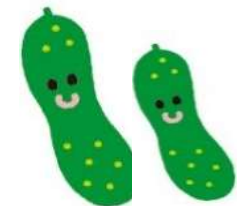
たっぷりの水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。生でそのまま食べられる食材も多いため、栄養素を手軽に摂取できるという特徴もあります。食事に上手に取り入れて体調を整えましょう。給食にも、たくさん取り入れたいと思っています★

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
体の水分調節になる

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

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が豊富なおい成分には
血液サラサラ効果がある

枝豆

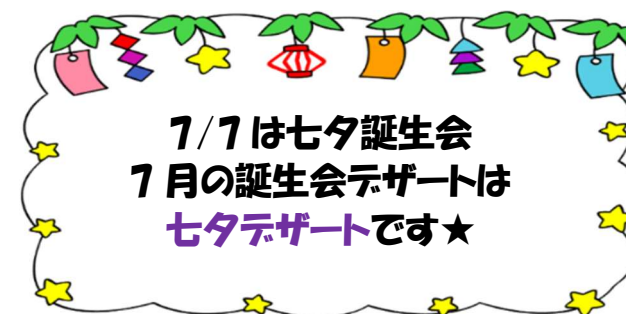


豆と野菜の良いところを兼ねそろえ、
豆にはないビタミンCも含む



1日 (水)	・ごま塩ご飯 ・野菜スープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、コーン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
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、絹厚揚げ、黄桃、生姜、にんにく ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイン、みかん、ゼリー
3日 (金)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・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
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
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
8日 (水)	・そぼろ丼 ・すまし汁 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節
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
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
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
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
15日 (水)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、白菜、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐

16日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しいたけ、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒人参、えのき、玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草 ⇒人参、もやし、ツナ
17日 (金)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、白ねぎ、豆乳 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ
21日 (火)	・きつねうどん ・ブロッコリーの和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒黄桃
22日 (水)	・お赤飯風 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、玉ねぎ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース
23日 (木)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
24日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒さば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節
27日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒黄桃、パイン、みかん
28日 (火)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、絹厚揚げ、しいたけ
29日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、ごま油 ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、生姜、ニンニク、高野豆腐、ピーマン、ごま油
30日 (木)	・雑穀ご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ
31日 (金)	・塩昆布と人参ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、人参 ⇒大根、人参、キャベツ、しめじ、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、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。