

2026



# 食育だより

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。夏は子供と一緒にアクティブな思い出をたくさん作ることができる季節です。特に幼児期の触れる・見る・匂いを嗅ぐなどといった体験は大きな財産となります。時には五感を研ぎ澄ます経験を親子で試してみたいはいかがでしょうか？日々の忙しさに追われがちな大人にとっても、貴重な時間になるはず。ただし、熱中症には気をつけてください。汗で失われた水分・ミネラルをこまめに補給するよう心掛けていきましょう。



## 熱中症対策について



子どもは体温調節が未熟で、大人よりも熱中症になりやすいといわれています。日々の対策が大切です。

### ①こまめに水分補給

果物（すいか、オレンジなど）も水分補給に役立ちます。



### ②外遊びの時間を工夫する

日差しが強い昼間は避け、比較的涼しい時間帯にしましょう。外にいる場合、風通しのよい場所に移動しましょう。



### ③室内環境を整える

室内でも熱中症になる危険性があります。エアコンや扇風機を使い、無理せず涼しく過ごしましょう。



### ④体を冷やしましょう

太い血管が通っている首、わきの下、足の付け根や毛細血管が密集している頬、手のひら、足の裏を冷やすことで体を冷やすことができます。冷やしたペットボトルを握ったり冷たい流水に浸けることで体温を下げやすいです。

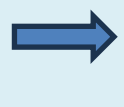


★子どもは「疲れた」とうまく言えないこともあります。顔の赤み・ぐったりしているなど、様子の変化に気付くことが大切です。

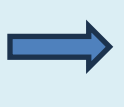
【暑熱順化】日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせる方法。



運動する



皮膚血管拡張、  
血液量増加



汗をかく



熱放射しやすい  
(体の外に熱を逃がす)  
＝体温が上昇しにくくなる

## 大人も注意！熱中症対策

### 《水分補給》

室内にいる時、のどが渇いたと感じる前に、冷蔵庫から取り出した5～10℃の冷たい水を、15～30分ごとに時間を決めてこまめにとりましょう。※アイススラリー（体を内部から冷やす効果のある飲み物）を活用するのもおすすめです。

### 《朝食をしっかりとりましょう》

寝ている間にも汗をかいているため、朝は気付かないうちに水分不足になっています。コップ一杯の水を飲んだり、食事からも水分がとれるため朝食はしっかり食べましょう。

### 《睡眠》

睡眠不足や暑さによる疲れは、自律神経の乱れにつながり、体温調節がうまくできなくなることがあります。睡眠時間をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



## 認定こども園 下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

2026年7月

|     | 月                                                                                                                                                                  | 火                                                                                                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                                 | 木                                                                                                                               | 金                                                                                                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日にち |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           | 1日                                                                                                                                | 2日                                                                                                                              | 3日                                                                                                                            |
| 昼食  | <div>★野菜を食べます よくかんで</div> <div></div> <div>『食で育てるこころからだ<br/>野菜もりもり下松っ子』より</div> |                                                                                                                                                                                                                                                           | 麦ごはん<br>カブトしやもの唐揚げ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>すまし汁                                                                                        | ごはん <br>ゴーヤチャンプルー<br>大学かぼちゃ<br>スープ           | 雑穀ごはん<br>ふりかけ（高鉄大豆）<br>鶏肉の甘酢炒め<br>小松菜の和え物<br>味噌汁                                                                              |
| 日にち | 6日                                                                                                                                                                 | 7日                                                                                                                                                                                                                                                        | 8日                                                                                                                                | 9日                                                                                                                              | 10日                                                                                                                           |
| 昼食  | ごはん<br>チンジャオロース<br>もやしのナムル<br>わかめスープ                                                                                                                               | ★七夕★ <br>うめひじきごはん<br>お星さまコロケ<br>竹輪の甘辛炒め<br>天の川スープ<br>七夕ゼリー                                                                                                             | ★チキン南蛮の日★<br>麦ごはん<br>チキン南蛮★<br>グリーンサラダ<br>味噌汁  | わかめごはん <br>焼きそば<br>とうもろこしの香ばし揚げ<br>フルーツヨーグルト | ★誕生日会★ <br>麦ごはんのチキンカレー<br>さっぱりツナサラダ<br>すいか |
| 日にち | 13日                                                                                                                                                                | 14日                                                                                                                                                                                                                                                       | 15日                                                                                                                               | 16日                                                                                                                             | 17日                                                                                                                           |
| 昼食  | 麦ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁                                                                                                                                   | ごはん<br>冷しゃぶサラダ<br>高野豆腐のオランダ煮<br>冬瓜のすまし汁                                                                                                                                                                                                                   | セルフハンバーガー<br>コールスローサラダ<br>青のりポテト<br>牛乳       | ごはん<br>ふりかけ（高鉄お米と野菜）<br>豚肉の炒り豆腐<br>きゅうりの酢の物<br>春雨スープ                                                                            | 慈光祭り<br>前日準備                             |
| 日にち | 20日                                                                                                                                                                | 旬の食材『すいか』を使ったレシピ<br>『すいかのフルーツポンチ』<br>【材料】幼児 1人分<br>・オレンジ 15 g<br>・すいか 20 g<br>・りんご 10 g<br>・砂糖 4 g<br>・レモン 1 g<br>・水 10 g<br>①鍋に分量の水と砂糖を入れて加熱する。<br>砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。<br>②フルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。<br>レモンは絞っておく。<br>③冷ましておいた①にレモン汁を加え、<br>カットしたフルーツと合わせる。 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                               |
| 昼食  | 海の日                                                                           | <div></div> <div> 子どもと一緒に型抜きしても楽しいですよ♪</div>                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                               |