

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かでしょうか？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、風通しのよい場所へ移動しましょう。



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も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と食べましょう。

《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（2号・3号認定）献立表

◆印は、ものがたりメニューの日です！

絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

2026年7月

	月	火	水	木	金	土
日にち			1日	2日	3日	4日
午前 おやつ	★野菜を食べます よくかんで  『食で育てるところからだ 野菜もりもり下松っ子』より		クラッカー	パイ缶	アンパンマンビスケット	みかん缶
昼食			麦ごはん かつおししゃもの唐揚げ キャベツとコーンのサラダ すまし汁	ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ スープ	雑穀ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の和え物 味噌汁	そばろ丼 レバーのカレー風味煮 具だくさん味噌汁
午後 おやつ			バナナ蒸しパン	セサミクッキー	しょうゆだれの五平もち	マンナビスケット
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前 おやつ	ハイハイ	マンナウエハース	みかん缶	アンパンマンビスケット	アンパンマンふんわりコーン	白桃缶
昼食	ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ	★七夕★ うめひじきごはん お星さまコロッケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ	★チキン南蛮の日★ 麦ごはん チキン南蛮★ グリーンサラダ 味噌汁	わかめごはん 焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ フルーツヨーグルト	★誕生日会★ 麦ごはんのチキンカレー さっぱりツナサラダ すいか	五目チャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	ポテトのチーズ焼き	七夕ゼリー	麩のラスク	レーズン蒸しパン	豆腐ドーナツ	アスパラガスビスケット
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前 おやつ	マンナビスケット	アンパンマンのベビーせんべい	チーズ	ハイハイ	クラッカー	慈光祭り 
昼食	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 冷しゃぶサラダ 高野豆腐のオランダ煮 冬瓜のすまし汁	ライ麦パン ハンバーグ コールスローサラダ 青のりポテト 牛乳	ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ	麦ごはん 白身魚フライ おくらの土佐和え 豚汁	
午後 おやつ	コーンの蒸しまんじゅう	きな粉マカロニ	かやくおにぎり	ぶどうゼリー	パインヨーグルト	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 おやつ	海の日 	たべっ子BABY	ヨーグルト	白桃缶	マンナウエハース	みかん缶
昼食		麦ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根サラダ 味噌汁	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	麦ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え けんちん汁	焼きめし もやしの酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ		ふりかけおにぎり	きんぎょがにげた◆きんぎょサンド	キャロットケーキ	プリン	星たべよ
日にち	27日	28日	29日	30日	31日	
午前 おやつ	アンパンマンのベビーせんべい	えびせん	パイ缶	チーズ	マンナビスケット	
昼食	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 白身魚の照り煮 ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	スパゲティナポリタン かぼちゃの焼きびたし 具だくさんスープ	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 味噌汁	
午後 おやつ	きなこトースト	オレンジゼリー	豆腐ブラウニー	白桃ゼリーヨーグルト	黒糖ちんすこう	

* 午前 おやつ→3号認定の子供たちに提供するおやつです。

* 毎日 おやつに牛乳またはお茶がつかます。

株式会社 魚国総本社