

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です。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。

【暑熱順化について】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。



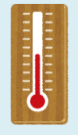
運動する



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。



宮崎ひがし幼稚園 献立表



2026年7月

	月	火	水	木	金
日にち 行事			1日	2日	3日
昼食	旬の食材 ・なす ・とうもろこし ・オクラ ・ピーマン ・ゴーヤ ・トマト ・すいか お米丸		雑穀ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え じゃが芋の味噌汁 牛乳	ロールパン 夏野菜のチキンビーンズ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁 牛乳
日にち 行事	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん ふりかけ（のり） チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ 牛乳	★七夕お誕生会★ うめひじきごはん お星さまコロック 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ 七夕ゼリー 牛乳	ごはん チキン南蛮 グリーンサラダ 南瓜の味噌汁 牛乳	焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	麦ごはん カレイの煮付け オクラの納豆和え けんちん汁 牛乳
日にち 行事	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	きんぎょサンド（ツナ&ジャム） 照り焼きハンバーグ 青のりポテト 春雨スープ 牛乳	雑穀ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 オクラの味噌汁 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し 豚汁 牛乳	麦ごはんのチキンカレー さっぱりツナサラダ すいか 牛乳	★終業式★ お泊り保育
日にち 行事	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	海の日 冷しゃぶサラダ 大学かぼちゃ 白菜の味噌汁 牛乳	ごはん 冷しゃぶサラダ 大学かぼちゃ 白菜の味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え 小松菜のすまし汁 牛乳	ごはん ふりかけ（たまご） 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 茄子の味噌汁 牛乳	わかめおにぎり 鶏肉の唐揚げ ウィンナー 具だくさんスープ
日にち 行事	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん 魚のフライ 切干大根サラダ 南瓜の味噌汁 牛乳	ごはん 麻婆茄子 きゅうりの酢の物 春雨スープ 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え キャベツの味噌汁 牛乳	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ 具だくさんスープ 牛乳	コーンごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え もずくスープ 牛乳

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社