



食育だより



【食育目標】

- いろいろな食べ物を食べてみる
- 水分をこまめにとる

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて
暑い夏を乗り切りましょう！！

★夏を元気に過ごす3つのポイント★

1 規則正しい食事



1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。

つつる麺だけの食事でも気をつけましょう。

2 しっかり遊びましょう

しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くリズムを大事にしましょう。

外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！

3 十分身体を休めましょう

睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。

冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



〈夏バテ予防にいろいろな食材を食べましょう〉

○新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！

トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など

○ビタミン B1 を含む食品をとりましょう

豚肉、大豆・大豆製品 など

○酸味を使うと食欲もアップ！

酢、レモン、オレンジ など

★量より質を考えて、バランスよく！

食欲がなくても、主食、主菜、副菜をそろえましょう



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B 群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

こまめに水分補給をしましょう！



子どもは大人よりも体内の水分が多く、代謝が良い一方、体温調節機能が未熟です。また、遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、水分補給を忘れやすくなります。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給（水、お茶等）を心がけましょう。

※ ジュース類は糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあり、さらに飲みたくないと、悪循環が生じます。また、塩分の多いもの（イオン飲料）の飲みすぎも腎臓に負担がかかるので、あまり好ましくありません。

夏野菜を植えています！！

ナス、トマト、いんげんなどの夏野菜を5月に植えて、夏に収穫しています。収穫した野菜は給食室に子どもたちが持ってきてくれます。その野菜は給食に取り入れて、全園児に提供しています。作ったものを食べることで、多くのことを学んでいます。

木の葉こども園献立表

2025年8月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳、せんべい	2 牛乳、クラッカー
昼食					飯、野菜スープ、 夏野菜カレー、 おなか酢和え、果物	おにぎり 冷やしきつねうどん
午後					牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい
午前	4 牛乳、ウエハース	5 牛乳、 コーンフレーク	6 牛乳、ボーロ	7 牛乳、せんべい	8 牛乳、クラッカー	9 牛乳、ビスケット
昼食	飯、もやしのすまし汁、 鶏肉の香味焼き、トマト、 じゃこの甘酢和え	飯、小松菜のみそ汁、 さけのホイル焼き、 かぼちゃの甘煮、果物	飯、じゃが芋のみそ汁、 干草焼き、トマト、 小松菜の磯和え	飯、なすのみそ汁、 魚のムニエルカレーソース、 もやしのごま和え、果物	飯、えのきのみそ汁、 牛肉丼、 大根ときゅうりのサラダ	おにぎり 焼きそば
午後	牛乳、グレープゼリー	牛乳、 コロコロココアドーナツ	牛乳、芋入り蒸しパン	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
午前	11 山の日	12 牛乳、クラッカー	13 牛乳、ウエハース	14 牛乳、せんべい	15 牛乳、ボーロ	16 牛乳、ビスケット
昼食		飯、しめじのみそ汁、 夏野菜麻婆豆腐、 ビーフン炒め、果物	飯、カレー鶏じゃが、 貝たくさんすまし汁	飯、ハヤシシチュー、 洋風白菜スープ	飯、豚肉の生姜焼き、 かき卵汁	おにぎり 肉うどん
午後		牛乳、 小豆と芋のケーキ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、黄粉トースト	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
午前	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳、クラッカー	20 牛乳、 コーンフレーク	21 牛乳、ビスケット	22 牛乳、せんべい	23 牛乳、ボーロ
昼食	飯、玉ねぎのみそ汁、 高野豆腐の中華炒め、 きゅうりの酢の物、果物	飯、かぼちゃのみそ汁、 魚の和風マリネ、 小松菜ときのこのごま和え 食育の日	飯、じゃがいもの中華スー プ、 鶏南蛮、 白菜のおなか和え、バナナ	飯、さつま芋のみそ汁、 魚の磯辺揚げ、トマト、 ピクルス	飯、そうめん汁、 親子丼、 にらとしらすのナムル	ドライカレー 貝たくさんスープ
午後	牛乳、冷やし煮豆	牛乳、いなり寿司 ☆	牛乳、マーブルケーキ	牛乳、ヨーグルト和え	牛乳、クッキー、果物	牛乳、せんべい
午前	25 牛乳、クラッカー	26 牛乳、 コーンフレーク	27 牛乳、ビスケット	28 牛乳、ボーロ	29 牛乳、ウエハース	30 牛乳、ビスケット
昼食	飯、豆腐のすまし汁、 肉じゃが、トマトサラダ、 果物	飯、えのきみそ汁、 魚のクラッカー揚げ、トマ ト、 きゃべつの甘酢和え	誕生会	飯、じゃが芋のみそ汁、 魚の煮物、マカロニサラダ	人参飯、夏けんちん汁、 鶏レバーみそ煮、果物	おにぎり チャンポン
午後	牛乳、フレンチトースト	牛乳、青りんごゼリー		牛乳、高菜おにぎり	ヤクルト、袋菓子	牛乳、せんべい

※午後のおやつ☆は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります