



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。

つる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



こまめに水分補給をしましょう！



子どもは体内の水分量が多く代謝がよい一方で、体温調節機能が未熟なため、暑い時期は脱水や熱中症のリスクが高くなります。また、遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づきにくく、水分補給を忘れてしまうことがあります。

のどの渇きを感じる前に、水やお茶などでこまめに水分補給を行うよう、家庭でも声かけをお願いします。

※ジュース類は糖分が多く、かえって喉が渇き、飲み過ぎにつながることがあります。

日常の水分補給は水やお茶を基本にしましょう。

また、イオン飲料の飲み過ぎは塩分や糖分のとり過ぎとなるため、状況に応じて適切に使用しましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしば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でてしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、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。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増やすだけでなく、食欲増進や消化をよくするなどさまざまな効果があります。

木の葉こども園献立表

2026年8月の献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
午前						1 牛乳、ウエハース				
昼食						おにぎり🍙 冷やしうどん				
午後						牛乳、せんべい				
午前	3 牛乳、ビスケット	4 牛乳、 コーンフレーク	5 牛乳、クラッカー	6 牛乳、ボーロ	7 牛乳、せんべい	8 牛乳、ビスケット				
昼食	飯、玉ねぎのみそ汁、 夏野菜麻婆豆腐、 もやしのごま酢和え、バナナ	飯、小松菜のみそ汁、 魚のクリーム焼き、 ビーフン炒め	飯、大根のみそ汁、 ささ身とり天、トマト、 きゃべつのごま和え	飯、かぼちゃのみそ汁、 魚のカレーニエル、トマト、 菜焼き	飯、野菜スープ、 夏野菜カレー、 ピクルス	おにぎり🍙 焼きそば				
午後	牛乳、いなり寿司 ☆	牛乳、つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、ひじきおにぎり	牛乳、グリーンケーキ	牛乳、果物、クッキー	牛乳、せんべい				
午前	10 牛乳、ウエハース	11 山の日	12 牛乳、クラッカー	13 牛乳、ビスケット	14 牛乳、ボーロ	15 牛乳、 コーンフレーク				
昼食	飯、玉ねぎのみそ汁、 炒り鶏、 じゃこの甘酢和え、果物		飯、しめじのみそ汁、 魚の竜田揚げ、トマト、 きゅうりの酢の物	飯、じゃが芋みそ汁、 クリームシチュー、 ごま和え、バナナ	飯、ハヤシシチュー、 洋風白菜スープ	そばろ丼 具たくさんスープ				
午後	牛乳、 黄粉団子（豆腐入り） ☆		牛乳、卵サンド	牛乳、ジャムサンド	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい				
午前	17 牛乳、クラッカー	18 牛乳、 コーンフレーク	19 牛乳、ウエハース	20 牛乳、ビスケット	21 牛乳、せんべい	22 牛乳、ボーロ				
昼食	飯、ふみそ汁、 高野豆腐の中華炒め、 きゃべつのごまネーズサラダ、 果物	飯、えのきのみそ汁、 魚のごま揚げ、トマト、 なべしぎ焼き	黄粉飯、 鶏レバー甘辛煮、 夏けんちん汁 食育の日	飯、じゃがいものみそ汁、 魚のカレーニエル、 きゅうり、白菜のおかか和え	飯、なすのみそ汁、 中華丼、 こらともやしのナムル、果物	ドライカレー 具たくさんスープ				
午後	牛乳、高菜おにぎり	牛乳、お好み焼き	牛乳、レモンクリーム和え	牛乳、キャロットケーキ	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい				
午前	24 牛乳、クラッカー	25 牛乳、ビスケット	26 牛乳、ボーロ	27 牛乳、 コーンフレーク	28 牛乳、ウエハース	29 牛乳、ビスケット				
昼食	飯、玉ねぎのすまし汁、 厚揚げのみそ煮、 さつまいもサラダ	飯、かぼちゃのみそ汁、 さけのちゃんちゃん焼き、 冬瓜のそぼろ煮	誕生会		飯、白菜のみそ汁、 親子丼、 フレンチ和え、果物	おにぎり🍙 チャンポン				
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、鶏ごぼうご飯のおにぎり	牛乳、菓子パン	牛乳、じゃこトースト	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい				
午前	31 牛乳、せんべい									
昼食	飯、チンゲン菜のみそ汁、 スパニッシュオムレツ風、 トマト、ツナサラダ									
午後	牛乳、小倉煮									

※午後のおやつ☆は未満児クラスのおやつがわかります

※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