

8月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年8月)

日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (さいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 金 15 金	牛乳		鶏肉とかぼちゃのソテー 凍り豆腐のふわふわ煮 味噌汁 (キュウリ)	マカロニあべかわ バナナ 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 凍り豆腐 味噌 きな粉	・米 ごま油 マカロニ 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ バナナ きゅうり わかめ
2 土 16 土	牛乳		ツナカレー コーンとわかめのサラダ (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶	・米 じゃがいも 油 三温糖 カレールウ 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ キャベツ パン缶 コーン缶
4 月 18 月	牛乳		親子煮 マカロニケチャップ炒め 味噌汁 (ミカン缶)	アイスクリーム (0.1歳児ヨーグルト) お菓子 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 味噌 豚挽肉 アイスクリーム 粉チーズ 豆腐 卵	・米 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ビーマン ミカン缶 小松菜
5 火 19 火	牛乳		かじきの酢豚風 かぼちゃの甘煮 そうめん汁 (オレンジ)	お好み焼き 牛乳	牛乳 切り身魚 かまぼこ 卵 豚挽肉 削り節	そうめん 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	生姜 きゅうり パプリカ オレンジ 玉ねぎ 人参 青のり かぼちゃ キャベツ コーン缶
6 水 20 水	ヨーグルト		麻婆豆腐 ささみといんげんのごま和え 味噌汁 (トマト)	黄桃カルピスゼリー お菓子 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 豚挽肉 鶏ささみ 豆腐 油揚げ 味噌 カルピス	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	人参 ねぎ 生姜 キャベツ にんにく 茄子 さやいんげん 黄桃缶 みかん缶 トマト 粉寒天 レモン汁
7 木 21 木	牛乳		夏野菜のカレー 酢の物 ボイルウインナー (スイカ)	ベイクドヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳 豚肩ロース 卵 ウインナー スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 カレールウ 油 じゃがいも 春雨 白ごま 砂糖 バター	茄子 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ スイカ
8 金 22 金	牛乳		ムニエル 切り干し大根の胡麻マヨサラダ 豆腐のスープ (トマト)	茹でとうもろこし お菓子 牛乳	牛乳 切り身魚 カニカマ 味噌 ベーコン 豆腐	・食パン・マーガリン・ジャム バター 小麦粉 マヨネーズ 油 白ごま	キャベツ 切干大根 きゅうり トマト とうもろこし 小松菜
9 土 23 土	牛乳		鶏肉の味噌漬け焼き スパゲティフレンチサラダ すまし汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 スパゲティ 油 焼麩	生姜 パン缶 人参 きゅうり わかめ
山の日 25 月	牛乳		鶏肉のママレード焼き 炒り豆腐 味噌汁 (オレンジ)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 鶏挽肉 味噌 しぼり豆腐 卵 油揚げ 鶏もも肉	・米 砂糖 じゃがいも 油 ジャム ゼリー	人参 生姜 オレンジ 玉ねぎ
12 火 26 火	牛乳		コーン入り肉団子 ひじきと厚揚げの煮物 そうめん汁 (トマト)	バナナサンデー (0.1歳児バナナヨーグルト) ウエハース 麦茶	・牛乳 豚挽肉 卵 スキムミルク 生揚げ アイスクリーム	そうめん 片栗粉 油 砂糖 焼麩 ウエハース コーンフレーク	生姜 コーン缶 人参 玉ねぎ トマト ひじき レモン汁 しらたき 小松菜 バナナ
13 水 27 水	牛乳		鶏肉のケチャップ煮 野菜炒め わかめスープ (パン缶)	レモンラスク 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶	・米 ごま油 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 食パン バター	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ パン缶 わかめ レモン汁
14 木 28 木	ヨーグルト		カレーコロッケ パンサンスー 冬瓜のふわふわスープ (ミカン缶)	ピラフ 麦茶	・ヨーグルト 豚挽肉 卵 スキムミルク ベーコン あさり 鶏挽肉	・バターロール 油 米 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 バター	玉ねぎ 人参 きゅうり ミカン缶 冬瓜 ピーマン
29 金	牛乳		魚の地中海風ソテー コーンポテト 味噌汁 (スイカ)	ラトウイユパスタ 牛乳	牛乳 切り身魚 豆腐 油揚げ 味噌 ベーコン 粉チーズ	・米 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター スパゲティ	生姜 玉ねぎ スイカ コーン缶 トマト にんにく 茄子
30 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き じゃがいもとツナの炒め煮 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 焼麩	玉ねぎ 切干大根 パン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

給食だより



令和7年8月
秦野市保育こども園課

夏は大人も子どもも、気候の影響を受け、体力が落ちやすい時期になります。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早寝早起きのリズムと、質の良い睡眠で一日の疲れをとり、毎日の食事をしっかりと食べ、今年の夏も元気に過ごしましょう。

熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、大量の汗で体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、体温の上昇、大量の発汗、めまいやけいれん、頭痛、下痢や嘔吐などの様々な症状を起こすことです。

熱中症が起こりやすい条件

熱中症は高温の炎天下だけでなく、梅雨時期の6月から残暑が終わるまでの9月頃まで十分な注意が必要です。熱中症を引き起こす条件は、『環境』と『からだ』、『行動』の3つの要因が考えられます。

◆環境

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・閉め切った屋内、冷房の無い部屋
- ・急に暑くなった日

など

◆行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況

など

◆からだ

- ・乳幼児や高齢者
- ・体が暑さに慣れていない
- ・寝不足などの体調不良
- ・下痢や発熱での脱水症状

など

なぜ子どもが熱中症になりやすいのか

<暑さに弱い>

子どもは体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟なので暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

<水分量が多い>

大人の体は約60%が水分でできていますが、子どもの体は約70%が水分です。子どもは大人に比べて必要な水分量が多いため、脱水状態になりやすいです。

<照り返しの影響を受けやすい>

子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。例えば、大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚になります。

熱中症の予防のポイント

1. 水分を多めにとりましょう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、水分補給を心掛けましょう。

2. 熱や日ざしから守ろう

子どもは、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。また、背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごしたりすることが多く、地表から熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度に気をつけましょう。

3. 遊ぶ時も油断せず

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。休憩や水分補給をすすめましょう。屋内でも同様です。

今月の献立より

レモンラスク

分量(2枚分)

食パン(8枚切り)	2枚
バター	8g
レモン汁	小1/2(2.5g)
砂糖	大1(15g)

作り方

- ① バター、レモン汁、砂糖をよく練り混ぜる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブンで焼く。

