



# 6月よていこんだてひょう



令和6年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー 切り干し大根のスープ バナナ	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 479kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	豚肉 鶏肉 牛乳	米 うどん 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ 切り干し大根 バナナ
4	火	ビスコ 牛乳	茎わかめの煮物 シルバーサラダ オレンジ	歯と口の健康週間ゼリー おせんべい	エネルギー 544kcal タンパク質 17.5g 脂質 18.8g 塩分 2.0g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ しらす干し	米 こんにやく 油 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	人参 しいたけ もやし きゅうり オレンジ
5	水	バナナ	鶏肉のケチャップ焼き 五色和え もずくの味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 448kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.6g 塩分 1.8g	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 もずく スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 ココア 砂糖 油	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし しめじ コーン きゃべつ
6	木	クッキー 牛乳	つくね蒸し ゆかり和え 豆腐のすまし汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 418kcal タンパク質 22.4g 脂質 14.8g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 味噌 豆腐 わかめ 乳酸飲料	米 ごま油 パン粉 砂糖	長ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり もやし えのき 玉ねぎ
7	金	ヨーグルト	魚の梅しょう油漬け ハムサラダ コンソメスープ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 491kcal タンパク質 20.8g 脂質 16.0g 塩分 2.2g	まんだい ハム じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 小麦粉 砂糖 食パン 油 マーガリン	梅干し きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 コーン
10	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 具だくさん味噌汁 バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 537kcal タンパク質 22.7g 脂質 18.3g 塩分 1.7g	豚肉 卵 油揚げ 味噌 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ ごぼう バナナ
11	火	ビスコ 牛乳	お魚団子 昆布和え わかめスープ	チーズ 果汁	エネルギー 538kcal タンパク質 19.7g 脂質 23.2g 塩分 2.2g	ツナ 卵 昆布 スキムミルク わかめ チーズ	米 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり
12	水	クッキー 牛乳	ホイコーロー かりこりきゅうり 中華スープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 510kcal タンパク質 20.2g 脂質 16.8g 塩分 1.8g	豚肉 味噌 豆腐 カニカマ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ ピーマン きゅうり 人参 チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
13	木	バナナ	鮭のごまみそ焼き 大豆の五目煮 かきたま汁	バターサブレ 牛乳	エネルギー 520kcal タンパク質 24.0g 脂質 16.7g 塩分 1.8g	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま こんにやく 小麦粉 アーモンドパウダー	しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜
14	金	ヨーグルト	鶏の五目炒め煮 かみかみサラダ オレンジ	青菜としらす のおにぎり 麦茶	エネルギー 459kcal タンパク質 17.2g 脂質 8.1g 塩分 1.4g	さつま揚げ 鶏肉 さきいか じゃこ 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 セロリ きゅうり オレンジ
17	月	おせんべい 麦茶	チキンカレー 小魚サラダ バナナ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 499kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.4g 塩分 2.1g	鶏肉 じゃこ 卵 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 食パン マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり バナナ
18	火	クッキー 牛乳	豚肉のしょうが炒め うどん汁 オレンジ	ごまフィッシュ 麦茶	エネルギー 574kcal タンパク質 18.6g 脂質 22.9g 塩分 2.5g	豚肉 じゃこ かまぼこ	米 砂糖 油 うどん ごま コーンフレーク	玉ねぎ きゃべつ しょうが 人参 小松菜 オレンジ
19	水	バナナ	わかめご飯 鮭の照り焼き コーンサラダ すまし汁	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 477kcal タンパク質 20.3g 脂質 18.5g 塩分 1.3g	茎わかめ 鮭 かまぼこ 乳酸飲料	米 砂糖 油	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき 小松菜
20	木	ヨーグルト	鶏のから揚げレモンソース もやしのツナ和え なめこ汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 451kcal タンパク質 18.6g 脂質 7.9g 塩分 2.0g	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	もやし きゃべつ きゅうり なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜
21	金	ビスコ 牛乳	凍り豆腐の味噌煮 マカロニサラダ バナナ	フライピーズ 果汁	エネルギー 571kcal タンパク質 23.2g 脂質 23.5g 塩分 1.4g	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 大豆 青のり	米 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 グリンピース きゃべつ きゅうり バナナ
24	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 レタスのかき卵スープ オレンジ	メロンパン 牛乳	エネルギー 500kcal タンパク質 20.5g 脂質 16.4g 塩分 1.6g	豚肉 味噌 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 小麦粉 ロールパン バター	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ レタス 人参 えのき オレンジ
25	火	ヨーグルト	魚の竜田揚げ レモン酢和え もやしの味噌汁	ブルーベリータルト 乳酸飲料	エネルギー 465kcal タンパク質 21.2g 脂質 9.8g 塩分 1.6g	まんだい 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 もやし えのき 玉ねぎ
26	水	クッキー 牛乳	じゃがいものベーコン煮 ミモザサラダ バナナ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 500kcal タンパク質 15.5g 脂質 15.7g 塩分 1.1g	ベーコン ちくわ 凍り豆腐 卵 ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ バナナ 人参 グリンピース きゃべつ きゅうり
27	木	バナナ	鶏肉のマスタード焼き ナムル 豆腐のスープ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 464kcal タンパク質 16.8g 脂質 16.5g 塩分 2.1g	鶏肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン チンゲン菜 えのき
28	金	ビスコ 牛乳	チャーハン メロン スティック野菜 野菜スープ	プリンアラモード	エネルギー 469kcal タンパク質 13.7g 脂質 14.9g 塩分 1.4g	ベーコン ナルト 昆布 牛乳	米 ごま油 油 じゃがいも ホイップクリーム	人参 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり チンゲン菜 メロン みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



# 給食だより

令和6年 5月30日  
阿智村保育園 栄養士



今年も子どもたちにとっては楽しくもあり、熱中症などのリスクも高くなる夏がやってきます。実は今、熱中症になる子どもが増えています。熱中症は時には命に関わる危険なものです。正しく理解し、正しく対応していくことで、暑い夏も楽しく過ごしたいですね。今月・来月と熱中症について特集したいと思います。



## 乳幼児期の生活習慣を再確認しましょう



### ○熱中症の原因は体温調節機構の失調

気象庁によると100年前と比較して、気温は1.3度ほど上昇しているそうです。確かに、地球規模で1.3度は大きな変化かもしれませんが、しかし、1.3度の気温の上昇という環境の変化だけで、熱中症になる子どもたちが増えたのでしょうか？

熱中症は、気温や湿度などが及ぼす脳や体への過剰な負荷によって、本来子どもたちがもっている体温調節機構が失調することで起こります。脳や体を冷却できず、脱水症状を引き起こし、めまいや吐き気、意識障害などの深刻な症状をもたらします。

人間は、脳や体の温度を一定に保たなければ生きていくことができません。ほとんどの子どもの体温は、36.5～37.4度の範囲にあります。熱を出したり、夏の外遊びで体温が上昇すると、体は暑さを軽減するために様々な反応を起こします。体温を調節する力は、脳、皮膚、血管、汗腺などが協力して働くことで発揮されます。これらの器官の力が一つでも欠けてしまうと、私たちの体はうまく体温調節ができなくなり、熱中症になってしまうのです。

### ○熱中症の原因

熱中症になりやすい子となりにくい子の違いは2つ考えることができます。

1つ目の違いは、汗をかくための「汗腺の数」です。汗をかくための汗腺の数は、生まれてからの約3年間で決まります。はじめて聞く方もいらっしゃるかもしれませんが、子どもの成長にはゴールデンタイムが存在し、その時期を逃すと一生その機能は成長しません。汗腺の数もそのひとつです。

予防に必要な数の汗をかくための汗腺を乳幼児期に作れないと体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなります。汗をかくための汗腺の数を十分にもつためには、**3歳までに汗をかかせる環境に子どもを置くことが必要です。**しかし、生まれてから3年間、必要以上にエアコンなどが効いた快適な環境で過ごした子どもたちは、汗をかくための汗腺の数が十分獲得することができず、適切に汗をかくことができなくなってしまいます。

2つ目の違いは、呼吸の方法です。具体的には「口呼吸」の子どもは熱中症になりやすく、「鼻呼吸」の子どもは熱中症になりにくくなります。口呼吸と鼻呼吸の違いは、**脳を冷却することができるかどうか**です。

熱中症の一番の原因は、熱くなった脳を冷やすことができないことなのですが、脳を冷やす方法は2つあります。脳をめぐっている血液を冷やすことと、脳を覆っている頭蓋骨を冷やすことです。

血液で脳を冷やすためには、全身の血管を冷やさなければなりません。真夏の暑い中、血管を冷やすことができるのは、汗をかくことです。汗をかくことで、皮膚の下にある血液を冷やし、冷やされた血液が脳を冷やしています。汗は体を冷やすだけでなく、**脳も冷やしていたのですね。**

では「口呼吸」と「鼻呼吸」では、何が違うのでしょうか。どちらも、変わらないようにみえますが、鼻呼吸は鼻の構造上、体温調節に関わっている“脳下垂体”という部分を冷やすことができます。脳はすべてがつながっており、脳下垂体が冷却されることで、脳全体が冷却されます。また、鼻呼吸をすることで、額の部分も冷やしてくれます。このことから、鼻呼吸がうまくできないと脳がオーバーヒートを起こして熱中症になってしまうのですね。

熱中症は脳の  
オーバーヒート



熱中症対策は7月号へ続きます。

参考文献：こどもの栄養（2003年7月号）

