



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
1	月	クッキー 牛乳	夏野菜カレー ゆかり和え オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	エネルギー 535kcal タンパク質 15.5g 脂質 20.4g 塩分 1.8g	豚肉 わかめ	米 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン もやし きゅうり オレンジ みかん パイン
2	火	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ もずくのスープ	わかめの おにぎり 麦茶	エネルギー 463kcal タンパク質 16.1g 脂質 12.9g 塩分 1.5g	鶏肉 味噌 ハム もずくチーズ 豆腐 わかめ	米 ごま 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり しいたけ 人参 小松菜
3	水	おせんべい 麦茶	チンジャオロースー 春雨スープ バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 511kcal タンパク質 16.9g 脂質 18.4g 塩分 1.2g	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ
4	木	ヨーグルト	魚のレモン風味 昆布和え 豆腐の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 473kcal タンパク質 21.5g 脂質 13.1g 塩分 1.9g	まんたい 昆布 豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 食パン マーガリン ジャム	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
5	金	ビスコ 牛乳	星型ハンバーグ チーズサラダ そうめん汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 530kcal タンパク質 22.7g 脂質 16.3g 塩分 2.4g	豚肉 チーズ かまぼこ 乳酸飲料	米 油 砂糖 そうめん	きゃべつ きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ
8	月	クッキー 牛乳	すきやき丼 ハムサラダ オレンジ	天の川ゼリー おせんべい	エネルギー 490kcal タンパク質 19.5g 脂質 16.5g 塩分 1.1g	豚肉 豆腐 ハム	米 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり もやし オレンジ
9	火	バナナ	タンドリーチキン さわやかサラダ 夏野菜のミネストローネ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 407kcal タンパク質 12.7g 脂質 11.7g 塩分 1.3g	鶏肉 牛乳 ヨーグルト ベーコン	米 じゃがいも 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 みかん ズッキーニ なす トマト
10	水	おせんべい 麦茶	酢豚 中華スープ バナナ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 488kcal タンパク質 16.5g 脂質 13.9g 塩分 1.6g	豚肉 豆腐 カニカマ きな粉 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	しょうが ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
11	木	ヨーグルト	じゃがいものひじき煮 パンパンジー オレンジ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 554kcal タンパク質 22.1g 脂質 19.0g 塩分 2.2g	豚肉 ひじき 凍り豆腐 油揚げ 鶏ささみ 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース しょうが もやし きゅうり オレンジ ピーマン
12	金	ビスコ 牛乳	鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 夏野菜の豚汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 472kcal タンパク質 21.5g 脂質 11.1g 塩分 1.5g	鮭 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 生クリーム	かぼちゃ 人参 大根 玉ねぎ なす みかん さやいんげん バナナ 黄桃
16	火	クッキー 牛乳	夏野菜ハヤシライス まぜっこサラダ バナナ	枝豆 果汁	エネルギー 568kcal タンパク質 15.6g 脂質 26.3g 塩分 1.9g	豚肉 じゃこ かつお節 枝豆	米 油 ごま	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン きゃべつ きゅうり 人参 バナナ
17	水	ヨーグルト	焼魚 くすきりの和え物 五目スープ	カルピスポンチ	エネルギー 415kcal タンパク質 17.2g 脂質 5.4g 塩分 1.7g	シルバー 味噌 鶏肉 牛乳 乳酸飲料	米 砂糖 くすきり	きゃべつ 人参 きゅうり しいたけ 玉ねぎ 大根 バナナ みかん
18	木	バナナ	塩から揚げ 野菜とコーンのサラダ なめこ汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 450kcal タンパク質 16.4g 脂質 14.0g 塩分 1.4g	鶏肉 ちくわ 豆腐 かつお節 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり トマト 人参 コーン なめこ 玉ねぎ
19	金	ビスコ 牛乳	冷やし中華 ミートボール 冷凍パイン	五平もち 麦茶	エネルギー 636kcal タンパク質 22.4g 脂質 16.7g 塩分 4.8g	ハム ツナ わかめ 豚肉 味噌	中華麺 砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり トマト コーン パイン
22	月	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 522kcal タンパク質 18.3g 脂質 18.5g 塩分 1.5g	豆腐 豚肉 味噌 ハム ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン バナナ
23	火	クッキー 牛乳	ひじきハンバーグ ナムル わかめの味噌汁	フロースン ヨーグルト	エネルギー 456kcal タンパク質 18.7g 脂質 15.5g 塩分 2.2g	豚肉 卵 牛乳 ひじき わかめ 油揚げ 味噌	米 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン えのき
24	水	ヨーグルト	カレー肉じゃが 春雨サラダ 冷凍パイン	メロンパン 牛乳	エネルギー 535kcal タンパク質 20.5g 脂質 13.7g 塩分 1.4g	豚肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 春雨 ごま油 ロールパン 小麦粉 バター	玉ねぎ パイン グリンピース 人参 きゃべつ きゅうり
25	木	ビスコ 牛乳	鮭のマリネ ビーフンスープ オレンジ	クレープ 果汁	エネルギー 489kcal タンパク質 16.3g 脂質 14.5g 塩分 1.1g	鮭	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 オレンジ
26	金	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き じゃこの和風サラダ じゃがいもの味噌汁	プリン おせんべい	エネルギー 415kcal タンパク質 15.8g 脂質 9.0g 塩分 1.9g	鶏肉 かつお節 じゃこ わかめ 味噌 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 トマト きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ
29	月	おせんべい 麦茶	ちゃんぽんそば ごぼうサラダ オレンジ	ふわじゃがおよき 牛乳	エネルギー 462kcal タンパク質 15.7g 脂質 10.0g 塩分 2.0g	豚肉 ハム かまぼこ チーズ 牛乳	米 中華麺 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	もやし ニラ 人参 玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり オレンジ
30	火	クッキー 牛乳	レバーのごま味噌和え もやしのツナ和え 星の子スープ	すいか	エネルギー 496kcal タンパク質 21.0g 脂質 15.4g 塩分 2.0g	レバー 味噌 ツナ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ふ	しょうが もやし 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ えのき すいか
31	水	ビスコ 牛乳	ナン すいか 夏野菜のドライカレー コンソメスープ	アイスクリーム	エネルギー 628kcal タンパク質 23.6g 脂質 26.4g 塩分 2.8g	豚肉 ベーコン	ナン 油	玉ねぎ なす トマト 人参 ズッキーニ チンゲン菜 しめじ コーン すいか

※ 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 6月吉日
阿智村保育園 栄養士



寒暖差の激しい日々が続いています。寒暖差が激しいと自律神経が乱れやすく、体調管理も大変なことが多いと思います。しっかり寝て、しっかり遊んで、しっかり食べて生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。今月も先月に引き続き、熱中症対策についてお伝えしていきます。



乳幼児期の生活習慣を再確認しましょう



○熱中症対策1：機能する汗腺を3歳までに作り上げる

人は能動汗腺（汗をかくことができる汗腺のこと）を増やす時期がだいたい3歳くらいまでと言われていきます。能動汗腺を増やすことで、汗をかきやすい身体をつくることができます。汗をかきやすくなることで、熱中症になりにくい身体をつくることができます。

では、能動汗腺を増やすためには具体的にどのようなことをすればいいのでしょうか？

それは、とにかく、汗をかかせることです。3歳までに外遊びをたくさん行い、走り回ることで汗をかかせるのです。とくに、夏の外遊びは能動汗腺を作る大チャンスです。

その時に気をつけていただきたいことがあります。0・1歳児は体温調節がうまく機能しないことがありますので、夏の外遊びは2・3歳になってからがよいと思います。その代わりに、午前中の比較的涼しい時間を利用して汗をかかせるようにしてみましょう。真夏でも木陰などを利用し、直射日光を避けることを子どもたちに覚えてもらうよい機会にもなります。



○熱中症対策2：鼻呼吸をできるようになる

鼻呼吸がうまくできていない子どもたちの特徴として「お口ポカン」があります。無意識のうちに口をポカンとあけ「口呼吸」をしているのです。

本来、人間は鼻で呼吸をする生き物です。しかし、鼻腔の成長が適切でないと、息苦しくなって口で呼吸をしてしまいます。

ぜひ、お子さんの様子をよく観察してみてください。無意識のうちに「お口ポカン」になってはいませんか？

鼻腔を作る骨は、そのほとんどが0～3歳の間に成長をします。その時期に子どもたちが行うことと言えば、おっぱいを吸うことですね。このおっぱいを吸う哺乳行動が子どもたちの鼻腔の形成に関わっています。この時期を過ぎると鼻腔の形成がほぼ終わってしまうのですが、今からでもできることがあります。それは、「前歯がぶり」の食事を継続して行うことです。「前歯がぶり」の食事を継続することで、成長のゴールデンタイムである0～3歳を過ぎてからでも、鼻腔の成長を促すことができます。

6歳を過ぎてしまうと、鼻腔を形成する骨を自然に成長させるのが難しくなります。鼻呼吸を上手にできるようになる近道は舌や口の周りの筋肉を鍛えることです。舌や唇の筋肉は、食事で鍛えられていきます。よく噛む食事や「前歯がぶり」ができる食事を継続することで、舌や唇の筋肉を鍛えることができ、それが鼻呼吸へとつながっていきます。そして、鼻呼吸がうまくできるようになることで、熱中症になりにくい身体をつくることができます。

食材を毎日そろえることは、とても大変なことだと思います。毎日ではできなくても、時間に余裕があるときやお休みの時の食事に1品よく噛む食材を入れてみる。また、普段の補食に食べているおせんべいなどを少し歯ごたえのあるものに変えてみる。少しの気遣いが、子どもたちの成長の助けになります。

たくさん成長できる今の時期だからこそ、乳幼児期の生活習慣を見直してみましょう。そして、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。



参考文献：こどもの栄養（2003年7月号）

