



きゅうしょくだより



足近保育園 令和8年8月26日

暦上ではもう秋になりますが、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。この時期は、1日の温度差が大きくなるので体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて残暑を乗り切りましょう。

今年度は夏野菜が豊作で、給食にもたくさん提供することができました。オクラはおかか和えやスープに使用し、きゅうりは浅漬けやサラダ、炒め物などに使用しました。今、園の畑ではトウモロコシが植えてあります。トウモロコシのひげはまだ白っぽいものが多いですが、一部茶色に色づき始めているものもありました。これから甘くて美味しいトウモロコシがたくさん収穫できることを願っています。

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達には主に睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠の目安は、1～2歳：約11～14時間、3～5歳：約10～13時間とされています。

〈上手に寝るための工夫〉

- ・寝るときは部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- ・朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- ・適度な疲労感が夜の寝つきを促すため、日中は体をたくさん動かす。など

体内時計には親時計と子時計があります。

- ・脳にある親時計：太陽の光を目から浴びることでリセットされます。
- ・全身の組織や細胞にある子時計：食事を摂ることでリセットされます。

～より高いリセット効果を得るには～

朝食で「炭水化物」と「タンパク質」を摂ることがポイントになります。

- ・炭水化物…素早く脳のエネルギー源を補給することができ、血糖値を上昇させることで体の温度を上げて目覚めさせます。
- ・タンパク質…体の温度を上げて体を目覚めさせるほか、夜眠るときに欠かせないホルモンのもとをつくる原料となります。



2026年09月

足近保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ、☆は手作りおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質
01火	ごはん、麻婆豆腐、小籠包、ささげのおかか和え、バナナ	◎牛乳、◎たべっ子BABY牛乳、☆手作りゼリー	563 17.3 13.4
02水	ごはん、グリルチキン、春雨サラダ、味噌汁、パイン缶	◎牛乳、◎かぼちゃボーロ牛乳、ミレービスケット（未満児：豆花クッキー）	498 17.7 13.5
03木	チキンライス、ミニオムレツ、コーンサラダ、野菜スープ、オレンジ	◎牛乳、◎☆じゃこトースト牛乳、つなっこ（未満児：きなこせんべい）	418 12.1 10.2
04金	ごはん、春巻き、キャベツサラダ、豚汁、国産ももゼリー	◎牛乳、◎さくさくチップやさい味幼児牛乳、ベジたべる（未満児：1才からのサッポロポテト）	537 13.6 13.1
07月	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵）、きゅうりの昆布和え、味噌汁、オレンジ	◎牛乳、◎卵ボーロアシドミルク、おむすびころりん（未満児：星っこ）	470 21.4 10.5
08火	ごはん、鯖の味噌焼き、かぼちゃサラダ、かきたま汁、国産りんごゼリー	◎牛乳、◎きな粉バナナ牛乳、きらきら星のパフ	471 19.1 14.8
09水	ごはん、じゃがいものカントリー煮、青菜の胡麻和え、味噌汁、もも缶	◎お茶、◎スティックチーズ牛乳、源氏パイ（すみれ：アンパンマンのおやさいせんべい）	450 15 11.1
10木	ごはん、鯖のタルタル焼き、ひじきの煮物、味噌汁、ぶどうヨーグルト	◎牛乳、◎ミニのりすけせんべい牛乳、☆ココア蒸しパン	551 25.6 14.2
11金	食パン、チキンカツ、大根サラダ、野菜スープ、バナナ	◎牛乳、◎☆豆乳餅野菜ジュース、かっぱえびせん	326 17.7 7.2
14月	五目ごはん、肉団子甘酢あんかけ、ほうれん草のナムル、味噌汁、国産みかんゼリー	◎牛乳、◎かぼちゃボーロ牛乳、こめぼんばー（未満児：ちいさなマドレーヌ）	489 17.6 10.3
15火	ごはん、ハンバーグ、茹で野菜、コンソメスープ、いちごヨーグルト	◎牛乳、◎☆ホットケーキ牛乳、しるこサンド（未満児：うさぎのしっぽ）	499 18.7 14.1
16水	ごはん、鯖の塩焼き、茹で野菜、味噌煮込みうどん、バナナ	◎牛乳、◎アンパンマンのソフトせんべい牛乳、クッキーバー（未満児：きなこせんべい）	436 16.2 9.6
17木	ごはん、鶏肉の中華炒め、青菜の和え物、中華スープ、オレンジ	◎お茶、◎スティックチーズ牛乳、☆お好み焼き	423 17.1 11
18金	ロールパン、かぼちゃのひき肉フライ、レタスサラダ、トマトと卵のスープ、パイン缶	◎牛乳、◎さくさくチップやさい味ラブミープラス、サッポロポテト	398 11.5 15.8
24木	カレーライス、レタスサラダ、チーズ、フルーツゼリー	◎牛乳、◎アンパンマンのおやさいせんべい牛乳、リンゴジャムサンド（未満児：星っこ）	556 14.1 18.5
25金	ごはん、白身フライ、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁、ココアヨーグルト	◎牛乳、◎バナナ幼児牛乳、たべっこどうぶつ	529 18.6 15.8
28月	ごはん、鯖のハーブ焼き、切干大根の煮物、味噌汁、バナナ	◎牛乳、◎☆ジャムサンド牛乳、カルデツサブレ（未満児：ミニのりすけ）	468 20.3 11.6
29火	ロールパン、ナポリタン、骨太サラダ、コーンスープ、オレンジ	◎牛乳、◎卵ボーロ牛乳、花せんべい（未満児：ベジタブルせんべい）	465 19.9 19.3
30水	ごはん、青椒肉絲、厚焼き玉子、わかめスープ、もも缶	◎牛乳、◎アンパンマンのソフトせんべい牛乳、☆野菜ホットケーキ	588 19.9 21.7