

今週の献立表

【令和2年8月3日～令和2年8月9日】

	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
朝食							<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ベーコンポテト ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・ロールパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食							
夕食							<ul style="list-style-type: none"> ・豚カツ ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・鶏と茄子のやわらか煮 ・千切りキャベツ ・フルーツポンチ ・すまじ汁 ・ごはん ・漬物

◆◆◆ 熱中症にならないためのポイント! ◆◆◆

* ホット・ウォーマー



☆コールドウォーマー

夏になると、新聞やニュースなどで“熱中症”という病名を目にすることが多くなります。一口に熱中症といっても、これは高温環境下で起こる生体障害の総称です。

その大きな原因は暑さによるものです。そこで熱中症の予防法を紹介したいと思います。

熱中症予防法としては、のどが渴いていなくても、汗をかいたら必ず水分補給を心がけることです。また、大量に発汗した場合は、塩分の補給も必要になります。

熱中症予防のために必要な塩分を飲み物だけで補給しようとするよりも、食べ物から塩分をとることを考えましょう。

子どもの熱中症を防ぐには周りの大人の役割なので、とにかく、子どもの様子がおかしいと思ったらすぐに涼しい場所で体を休ませて、体温が上がっていないか(上がっていたら要注意)、顔色はどうか(赤くなっていたら要注意)、そして汗をかいているか(発汗していなければ要注意)など、確認して、処置が遅れないように気をつけてください。

じゅうぶん すいみん えいよう
十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとて、このきび なつ かいてき の
厳しい夏を快適に乗りきりましょう！