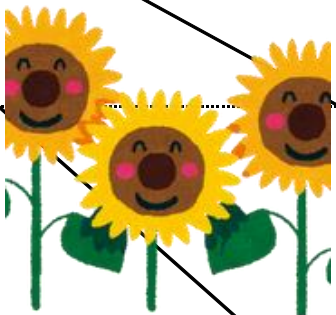



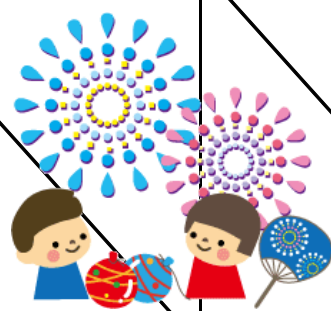



今週の献立表

【令和3年7月12日～令和3年7月18日】

	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
朝 食	休所日		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・しめじとわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ 		
昼 食	休所日		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ガリバタチキン ・皮付きポテト ・焼きビーフン ・チリコンカン ・ほうれん草の香りและ ・フルーツのカルピスและ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・皿うどん ・揚げ餃子 ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・青梗菜と丸天のソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 		
夕 食	休所日	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の五目炒め ・あじフライ ・麻婆南瓜 ・高野豆腐の野菜あんかけ ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のピリ辛炒め ・リングフライ(2種) ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筑前煮 ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚と玉ねぎのカレー炒め ・牛肉コロッケ ・鶏とほうれん草としめじのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・キャベツのレモン和え ・ごぼうサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・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、のどが渇いていなくても、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は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。十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、この厳しい夏を快適に乗りきりましょう！