

今週の献立表

【令和3年7月19日～令和3年7月25日】

| | 7月19日 (月) | 7月20日 (火) | 7月21日 (水) | 7月22日 (木) | 7月23日 (金) | 7月24日 (土) | 7月25日 (日) |
|----|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 |  | <ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | <p>食事前には手を洗いましょう！</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・ベーコンアスパラ ・お浸し ・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"> ・あじの開き ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・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 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・千草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・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 |
| 昼食 |  | <p>7月20日</p>  <p>ハンバーガーの日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のごま衣揚げ ・ラザニア風マカロニ ・豚肉ともやしのピリ辛炒め ・高野豆腐の野菜あんかけ ・トマト ・枝豆 ・フルーツ(1種) ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏と夏野菜の揚げ浸し ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・そうめんの梅マヨネーズ和え ・フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷麺 ・メンチカツ ・ツナと苦瓜の炒め物 ・青梗菜と丸天のソテー ・チョレギサラダ ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物  | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・れんこんの花磯辺揚げ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・小松菜としめじの炒り煮 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 |  |
| 夕食 | <ul style="list-style-type: none"> ・チキンの塩レモン焼き ・牛肉コロッケ ・焼肉風野菜炒め ・がんも入り煮びたし ・切干大根と青菜のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・肉豆腐 ・おくらとコーンのサラダ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・イカ天 ・オークランドポテト ・筑前煮 ・ごぼうサラダ ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物  | <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のチリソースかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・コーンじゃが ・おくらとコーンのサラダ ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 |  | <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・マヨたまカツ ・野菜炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ポパイサラダ ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・漬物 ・ごはん |  |

◆◆◆ 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！