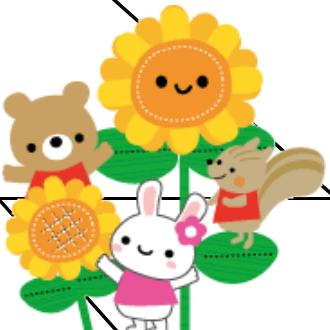


# 今週の献立表

【令和3年7月26日～令和3年8月1日】

	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	8月1日 (日)
朝食		 7月27日 スイカの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしのカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	 食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・しめじとわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの開き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食			<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷麺</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・鶏とアスパラの塩炒め</li> <li>・花野菜炒め</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・里芋の中華煮</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・とうもろこしごはん</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・梅肉酢和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚と夏野菜の揚げ浸し</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食			<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風おろしハンバーグ</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・豚肉ともやしのカレー炒め</li> <li>・そうめんの梅マヨ和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・イカ天</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・筑前煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とアスパラのオイスターソース炒め</li> <li>・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・南瓜コロッケ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>

◆◆◆ 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あります。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。その大きな原因是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的役割なので、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(発汗していないければ要注意)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！