

今週の献立表

【令和3年8月2日～令和3年8月8日】

	8月2日 (月)	8月3日 (火)	8月4日 (水)	8月5日 (木)	8月6日 (金)	8月7日 (土)	8月8日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・出し巻き卵 ・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 ・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 ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・キャベツサラダ ・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"> ・塩さば ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・出し巻き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・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 	<div>食事前には手を洗いましょう！</div> 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・里芋煮 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏マヨ ・野菜炒め ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・スタミナ肉じゃが ・3色酢の物 ・フルーツ白玉 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし担々麺 ・カニクリームコロッケ ・豚肉ともやしの炒め物 ・イカとニンニクの芽のソテー ・ほうれん草の香りและ ・フルーツ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の青じそ風味南蛮 ・リヨネーズポテト ・牛肉とピーマンのチャプチェ ・チリコンカーン ・トマト ・枝豆 ・フルーツ(1種) ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・里芋の中華煮 ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・カニクリームコロッケ ・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ・ほうれん草ともやしとハムのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の粒マスタード焼き ・南瓜コロッケ ・八宝菜 ・ひき肉と春雨の炒め物 ・ほうれん草の香りและ ・フルーツ杏仁 ・お吸い物 8月7日 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのスパゲティ ・リングフライ(2種) ・鶏とアスパラの塩炒め ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・グリーンサラダ ・フルーツ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ魚の5色カレーあんかけ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ひじきとごぼうの煮物 ・おくらとコーンのサラダ ・そうめんの梅マヨネーズ和え ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフポテト ・枝豆とれんこんのふくら揚げ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・五目金平 ・ごぼうサラダ ・茹で野菜サラダ ・フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国風ヤンニョムチキン ・卵サラダコロッケ ・焼きビーフン ・鶏と茄子のやわらか煮 ・おくらとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツ杏仁 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の粒マスタード焼き ・ハムカツ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ツナとわかめの和え物 ・フルーツのポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の夏野菜マリネ ・ハムカツ ・オークランドポテト ・きのこ青菜の麻婆炒め ・キャベツの梅おかか和え ・ごぼうサラダ ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・カニクリームコロッケ ・キムチじゃが ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・中華風コーンスープ ・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！

