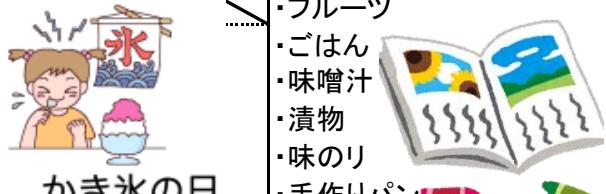


今週の献立表

【令和4年7月25日～令和4年7月31日】

	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
朝食	<p>7月25日 かき氷の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ワインナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・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 ・出し巻き卵 ・アスパラベーコン ・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"> ・塩鯖 ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・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"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・里芋煮 ・ごま和え ・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 ・ピリ辛こんにゃく ・キャベツサラダ ・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 ・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 	
昼食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・ハムカツ ・焼きビーフン ・鶏と茄子のやわらか煮 ・豆豆サラダ ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ほうれん草の香り和え ・フルーツ杏仁 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのスペゲティ ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ささみ梅しそ竜田揚げ ・ミートボールのグラタン風 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 			
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖とトマトのスパイス煮 ・牛肉とピーマンのチャブチエ風 ・鶏とアスパラのグラタン風 ・海老とほうれん草としめじの炒め物 ・そうめんの梅マヨネーズ和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしハンバーグ ・皮付きポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・高野豆腐の煮物 ・3色ナムル ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフストロガノフ ・ミニアメリカンドッグ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・ツナと小松菜のサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかさぎの夏野菜マリネ ・マヨたまカツ ・オークランドポテト ・きのこと青菜の麻婆炒め ・キャベツの梅おかか和え ・ごぼうサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・キムチじゃが ・ワイ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 	<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 ・かきたま汁 ・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！