



今週の献立表

【令和4年8月1日～令和4年8月7日】

	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
朝食	<p>食事前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮もの ・ちりめんじゃこときよりの酢 ・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 ・ゆで卵 ・ベーコンアスパラ ・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"> ・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 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・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"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・切干大根の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 <p>8月7日 バナナの日</p> 
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・リングフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・ウィンナーとほうれん草のソテー ・キャベツのレモン和え ・フルーツポンチ ・わかめスープ ・漬物 		<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) ・すまし汁 ・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"> ・白身魚のノルウェー風 ・野菜炒め ・リヨネーズポテト ・厚揚げとひじきの煮物 ・3色酢の物 ・フルーツ ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の冷しゃぶ風 ・花れんこんの磯辺揚げ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・ラタトゥイユ ・南瓜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕食	<p>8月1日</p>  <p>水の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とトマトの炒め物 ・パリパリ春巻き ・八宝菜 ・ウィンナーときのこのジャーマンポテト風 ・おくらとコーンのサラダ ・ほうれん草の香りและ ・フルーツ杏仁 ・卵スープ ・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"> ・チキンカツ ・アラビアータ ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・五目金平 ・おくらとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツ白玉 ・野菜スープ ・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 

◆◆◆ 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、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！