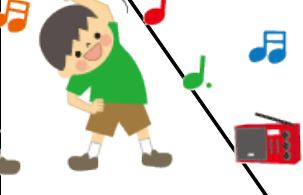
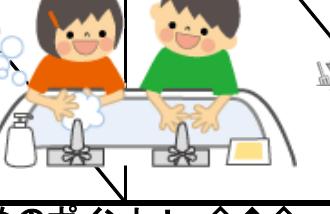


# 今週の献立表

【令和4年8月8日～令和4年8月14日】

	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・竹輪ともやしの金平</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 8月8日</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>・鰯のゆかり焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</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>・ししゃもフライ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切干大根の煮物</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・れんこん金平</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</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>・鰯のゆかり焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮もの</li> <li>・ちりめんじゃこときゅりの酢の物</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</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>・メンチカツ</li> <li>・ツナと苦瓜の炒め物</li> <li>・青梗菜と丸天のソテー</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ魚の五色野菜カレーあんかけ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・厚揚げとひじきの煮物</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツ</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の冷しやぶ風</li> <li>・花れんこんの磯辺揚げ</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・ラタトゥイユ</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜カレー</li> <li>・リングフライ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・ウインナーとほうれん草のソテー</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とトマトの炒め物</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・八宝菜</li> <li>・ウインナーときのこのジャーマンポテト風</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>・肉じゃがコロッケ</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・れんこんの梅ドレ和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナブルコギ</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・チリコンカーン</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>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ鮭の南蛮漬け</li> <li>・焼き肉風野菜炒め</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・筍と高菜の炒め物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 		<p style="color: red; text-align: center;">◆◆◆ 熱中症にならないためのポイント！ ◆◆◆</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・イカ天</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ツナと小松菜のサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 



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休ませて、体温が上がっていないか(上がってたら要注意)、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！