

今週の献立表

【令和4年8月22日～令和4年8月28日】

	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
朝食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・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(焼き) ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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 	<p>8月25日 即席ラーメン記念日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ウ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"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・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 	 <p>休</p>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・焼そば ・夏野菜のおとし揚げ ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・苦瓜とツナの炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖とトマトのスパイス煮 ・カニクリームコロッケ ・豚と小松菜の和風炒め ・ポトフ ・中華和え ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のピリ辛炒め ・海老mixフライ ・オークランドポテト ・がんも入り煮浸し ・そうめんの梅マヨ和え ・フルーツカクテル ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・メンチカツ ・鶏と茄子のやわらか煮 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の甘酢あんかけ ・野菜炒め ・リヨネーズポテト ・筑前煮 ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツのカルピス和え ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<p>所</p>	
夕食	 <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 ・鶏とアスパラの塩炒め ・ひき肉と春雨の炒め物 ・ごぼうサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツトロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンソテーの野菜あんかけ ・天ぷら ・焼き肉風野菜炒め ・チリコンカーン ・おくらとコーンのサラダ ・お浸し ・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"> ・白身魚の夏野菜のマリネ ・ささ身チーズフライ ・ラザニア風マカロニ ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・ごぼうサラダ ・ツナとわかめの和え物 ・フルーツ杏仁 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とトマトの炒め物 ・皮付きポテト ・鶏とアスパラのグラタン風 ・きのこの麻婆炒め ・おくらとコーンのサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<p>8月27日</p>  <p>寅さんの日</p>		日

◆◆◆ 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、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！

