

# 今週の献立表

【令和4年8月29日～令和4年9月4日】

	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4日 (日)
朝食	8月29日 焼き肉の日 			9月1日 防災の日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・味のり</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>・ししやも</li> <li>・千草焼き</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・しめじとわかめのポン酢和</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>・ふりかけ</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>・小さいわしカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</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>・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>
昼食		食事の前に手を洗いましょう！ 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷらきのこあんかけ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・がんも入り煮浸し</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし担々麺</li> <li>・夏野菜の落とし揚げ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・青梗菜と丸天のソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	
夕食			8月31日 野菜の日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・天ぷら(2種)</li> <li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・小松菜とツナの和え物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガリバタチキン</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・八宝菜</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・れんこんの梅ドレ和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

◇◆◇ 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、この残暑厳しい夏を快適に乗りきりましょう！