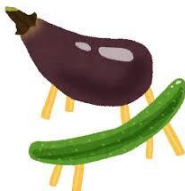
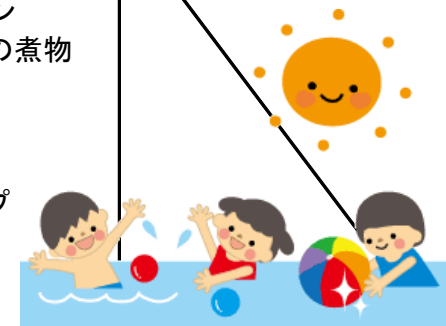
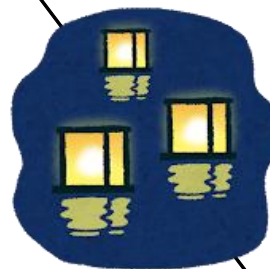


今週の献立表

【令和7年8月11日～令和7年8月17日】

	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)	8月15日 (金)	8月16日 (土)	8月17日 (日)	
朝 食	・塩さば ・厚焼き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	休 	休 	食事の前に手を洗いましょう！ 		・あじのゆかり焼き ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	
昼 食	・豚肉の冷しゃぶ風 ・サクサクカレーボール ・リヨネーズポテト ・茄子の揚げ浸し ・小松菜とツナの和え物 ・フルーツカクテル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物  NEW	・海の幸のスパゲティ ・メンチカツ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・五目金平 ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	所 	所	 NEW		・チキンライス ・イカリングフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・わかめスープ ・漬物	・鰯のチーズパン粉揚げ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・鶏とアスパラのグラタン風 ・にんじんしりしり ・ほうれん草の香和え ・フルーツトロピカル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物
夕 食	・白身魚のトマトの甘味香るヤンニョムソースかけ ・焼きビーフン ・夏野菜のグラタン ・ひじきと厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・3色酢の物 ・フルーツ杏仁 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	日		日	 NEW		・豚肉のスパイス炒め ・カニクリームコロッケ ・ラザニア風マカロニ ・がんも入り煮浸し ・ごぼうサラダ ・鶏ささみのさっぱりサラダ ・フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	・鶏のあっさり焼き ・天ぷら(れんこん、インゲン) ・八宝菜 ・スタミナ肉じゃが ・おくらとコーンのサラダ ・春雨酢 ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・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、栄養をしっかりとして、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！