

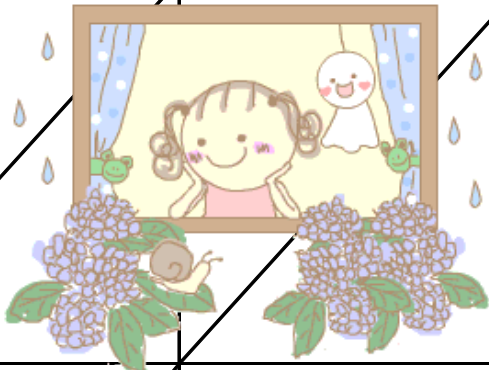






# 今週の献立表

【令和8年6月29日～令和8年7月5日】

	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
朝食	休						<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのゆかり焼き</li> <li>・厚焼き卵</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食	所				<ul style="list-style-type: none"> <li>・元気もりもりタコライス</li> <li>・串団子</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・キャベツと魚肉ソーセージの炒め物</li> <li>・ほうれん草の香和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のレモンソース</li> <li>・コーンコロケ</li> <li>・中華風野菜炒め</li> <li>・チリコンカン</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・ワンドンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば</li> <li>・ささ身梅しそ巻き揚げ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	日			7月2日  蛸の日		<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のトマトの甘味香るヤンニョムソースかけ</li> <li>・豚肉とニラの豆板醬炒め</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・ポトフ</li> <li>・お浸し</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツロピカル</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</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、この厳しい夏を快適に乗りきりましょう！