

7月														今週の献立表														みたけの社	
		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)		7月5日(土)		7月6日(日)															
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん														
	みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁														
	豆腐のみぞれあんかけ		チーズおかか納豆		炒り豆腐		高野豆腐とフきの煮物		小松菜納豆		鯖缶		めだまや目玉焼き																
	小松菜と切り干し大根の炒めもの		根野菜の炒り煮		三色きんぴら		ほうれん草と切り干し大根の和え物		ひじきの煮物		高菜炒め		生揚げと豚肉のオイスターソース炒め																
	牛乳				牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																		
	610kcal		546kcal		653kcal		635kcal		542kcal		670kcal		562kcal																
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ジェノバゼ風ピザ		ごはん		ごはん																
	たらのピザ焼き		グリルチキンと野菜の盛り合わせ		豚肉のプルコギ風		メバルの煮つけ		コンソメスープ		青椒肉絲風		鶏肉のチリソース風																
	じゃが芋とブロッコリーのサラダ		ポテトサラダ		大根サラダ		小松菜と笹かまのわさび和え		野菜オムレツ		レンコンと蒸し鶏の中華あえ		青梗菜ともやしの胡麻和え																
	茄子の香味ドレッシングかけ		ジョア		オクラの胡麻和え		南瓜のクルミ和え		キウイ&みかん缶		冷奴		牛乳																
	621kcal		645kcal		604kcal		476kcal		652kcal		598kcal		684kcal																
夕食	ごはん		ごはん		衣笠丼		ごはん		ごはん		ちゃんぽん風ラーメン		ごはん																
	みそしる味噌汁		鯖の味噌煮		菜の花の黒ゴマ和え		みそしる味噌汁		鶏肉の味噌マヨ焼き		白菜のポン酢和え		味噌汁																
	豚肉の生姜炒め		青梗菜と蒸し鶏のサラダ		オレンジ		豆腐の海老あんかけ		ブロッコリーとツナのサラダ		バナナ		たらの野菜あんかけ																
	ほうれん草の錦糸和え		キウイ&黄桃缶				もやしのナムル		人参と絹さやのピーナッツ和え				小松菜と春雨の炒めもの																
	バナナヨーグルト						パイン						オレンジ																
	646kcal		619kcal		613kcal		579kcal		565kcal		543kcal		530kcal																
栄養価の	エネルギー	1877kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1759kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1776kcal															
	たんぱく質	74 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	76 g															
	脂質	50 g	脂質	43 g	脂質	49 g	脂質	31 g	脂質	58 g	脂質	48 g	脂質	42 g															
	食塩相当量	6.4 g	食塩相当量	6.5 g	食塩相当量	6.2 g	食塩相当量	7.1 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	8.4 g	食塩相当量	6.4 g															

暑い日が増えてきて、夏が近づいてきたな～と感じますね。強い日差しを受けるなどして、体温が上がり、体の中の水分が足りなくなったり、体に熱がこもるなどの異常が起こることを『熱中症』といひます。汗が止まらなくなったりふらふらしたりする軽い症状もありますが、汗がかけない・呼びかけても反応がない、ぶるぶる震えるなど重い症状もあり、命に関わることもあります。強い日差しに気を付けるだけではなく、室内にいても、蒸し暑かったり、風通しが悪かったりしても熱中症になる可能性があるため気を付けなければなりません。活動の中で外に行くことも多いと思います

が、帽子を被って、いつでも水分補給ができるようにしておくといひでしよう。栄養が足りていなかったり、寝不足だったり、体が疲れていると熱中症になりやすいことがわかっていますので、まずはしっかり食べて、しっかり寝て、体調を整えるようにしまししよう。