

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 小豆ご飯 みそ汁(水菜、人参、キャベツ) 魚天ぷら 千切り炒め 果物	2 レバーミート スパゲティー 野菜スープ ポテトサラダ 果物	3 芋ご飯 みそ汁(小松菜、冬瓜) さっぱりチキン ひじき炒め 果物	4 炊き込みご飯 みそ汁(長ネギ、豆腐) きゅうりとワカメの和え物 果物	5 ご飯 肉じゃが 具だくさんみそ汁 果物
	牛乳 オレンジゼリー	お茶 みそおにぎり	牛乳 かぼちゃの砂糖天ぷら	牛乳 はったい粉もち	牛乳 ジャムトースト
7 ミルクファイバーライス 鮭フライ 野菜スープ 果物	8 麦ご飯 すまし汁(エノキ、ネギ) チキンの唐揚げ ゴーヤチャンプルー 果物	9 豚丼 みそ汁(水菜、ワカメ) マカロニサラダ 果物	10 黒米ご飯 すまし汁(キクラゲ、ネギ、ワカメ) サバの味噌煮 冬瓜炒め 果物	11 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	12 お弁当協力 
お茶 三色ソーメン	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズボール	牛乳 アセロラゼリー	牛乳 もずくヒラヤーチー	
14 そばろ丼 みそ汁(キャベツ、ネギ) 千切りサラダ 果物	15 麦ご飯 みそ汁(水菜、人参、キャベツ) ちくわのいそべ揚げ ごぼう炒め 果物	16 バターロール かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物	17 お弁当会 	18 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ネギ、ワカメ) 魚のマヨネーズ焼き キャベツのカレー炒め 果物	19 味噌煮込みうどん 果物
牛乳 ラスク	牛乳 ちんびん	お茶 ワカメおにぎり	お茶、クラッカー アイスクリーム	牛乳 黒糖くずもち	牛乳 ふかし芋
21 	22 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物	23 麦ご飯 みそ汁(水菜、ワカメ) 豚カツ パイナップル炒め 果物	24 夏野菜カレー すまし汁(キクラゲ、ネギ、ワカメ) コールスロー 果物	25 麦ご飯 チムシンジ汁 きびなごの唐揚げ 野菜炒め 果物	26 チキンライス 具だくさんスープ 果物
	牛乳 カルシウムせんべい	お茶 ぜんざい	牛乳 お誕生日会ケーキ	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 フレンチトースト
28 もずく丼 みそ汁(えのき、ネギ) トマトの和え物 果物	29 麦ご飯 ゆし豆腐 ブリの照り焼き 大根炒め 果物	30 ご飯 かぶの白みそスープ 肉巻きロール しらすの和え物 果物	31 ご飯 みそ汁(ネギ、ワカメ) ヘチマの中華丼 きゅうりの梅和え 果物		
牛乳 アガラサー	牛乳 チョコチップスコーン	牛乳 たまごサンド	牛乳 芋くず天ぷら		

## 夏バテしない食事の工夫



### ★夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくおいしい食材です。

### ★ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンb1が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ。スープ、天ぷら
- カレー粉
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ
- 梅肉、ゴマ、味噌
- ・炒め物
- 豆板醤でピリ辛風味に

## 小児の熱中症の特徴

小児は体温調節機能や汗腺が十分に発達しておらず、熱中症になりやすいので注意が必要です。特に、乳幼児ではさらに危険度が高くなります。

日常生活での注意点は？

- 暑さを避けましょう
  - ・日陰を選んで歩く。日陰で遊ばせる。
  - ・帽子をかぶる。
  - ・家では、窓のすだれやカーテンで直射日光を避けて、風通しをよくする。
- 服装にも工夫しましょう
  - ・吸水性のよいもの(特に下着)、吸汗・速乾素材にする。
  - ・放射熱を吸収する黒色系のものは避ける。
  - ・襟元を緩めて風が通りやすくする。
- こまめに水分を補給しましょう
  - ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。
- こどもの様子をよく観察しましょう
  - ・顔が赤く、たくさん汗をかいているときは、深部体温が上がっている場合がありますので、十分な水分補給と休養を与えます。

