

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

7月後半になると気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...
お好みで

7月



<p>1日(金) 華やかごはん</p> <p>ひじきたっぷりコロッケ わかめとコーンのサラダ チキンカレー焼き・ブロッコリー もやしとハムの炒め物 きゅうりのピクルス 洋梨</p>	<p>4日(月) 青菜ごはん</p> <p>チキンナゲット 塩焼きそば 大根のオイスター炒め煮 肉シューマイ 枝豆 みかん</p> <p>★午前保育★</p>	<p>5日(火) うめ菜ごはん</p> <p>さばの照り焼き 切干大根とベーコンの炒め物 肉じゃが もちりチーズかまぼこ にんじんピクルス カクテルゼリー</p>	<p>6日(水) スパゲティ</p> <p>スパゲティミートソース パインゼリー</p>	
<p>7日(木) 華やかごはん</p> <p>お星様ハンバーグ 胡瓜の胡麻サラダ フライドポテト タコちゃんウインナー チーズ フルーツカクテル</p>	<p>8日(金) どんぶり</p> <p>ソースかつ丼 マスカットゼリー</p>	<p>11日(月) ひやむぎ</p> <p>ひやむぎ ヨーグルト</p>	<p>12日(火) 香ばし青菜ごはん</p> <p>豚肉生姜焼き プチまるチーズ 切干大根とベーコンの炒め物 カニ風味サラダ ウインナー パイ</p>	<p>13日(水) ラーメン</p> <p>塩ラーメン いちごゼリー</p>
<p>14日(木) 麦ごはん</p> <p>えびシューマイ マーボー豆腐 さつまいものジャーマン炒め ほうれん草ごま和え きゅうりの中華和え オレンジ</p>	<p>15日(金) ロールパン</p> <p>コーンクリームシチュー レモンゼリー</p>	<p>20日(水) カレーライス</p> <p>ポークカレーライス プリン</p>	<p>21日(木) 白ごはん</p> <p>焼き肉 塩茹でブロッコリー カラフル中華和え 手作りふりかけ(ピーマン) ミニポテト パイ</p> <p>★午前保育★</p>	<p>22日(金) 香ばし青菜ごはん</p> <p>和風ミートボール キャベツの和風スパゲティ ひじきサラダ ポテトチーズボール ウインナー フルーツカクテル</p> <p>★午前保育★</p>

8月



<p>18日(木) うめ菜ごはん</p> <p>照り焼きハンバーグ フライドおさつ マカロニと挽肉のカレー炒め もやし中華和え 人参甘煮 カクテルゼリー</p> <p>★午前保育★</p>	<p>19日(金) 香ばし青菜ごはん</p> <p>えびシューマイ チンジャオロース ツナと胡瓜のごまドレ和え もちりチーズかまぼこ 枝豆 オレンジ</p> <p>★午前保育★</p>	<p>22日(月) 華やかごはん</p> <p>いわしのみぞれ煮 塩茹でブロッコリー 栄養さんびら タコちゃんウインナー ミニポテト 黄桃</p> <p>★午前保育★</p>	<p>24日(水) カレーライス</p> <p>夏野菜カレー レモンゼリー</p>	
<p>25日(木) 麦ごはん</p> <p>焼ききょうざ ドライカレー しめじとキャベツの炒め物 きゅうりの中華和え 枝豆 パイ</p>	<p>26日(金) うどん</p> <p>冷やしうどん マスカットゼリー</p>	<p>29日(月) どんぶり</p> <p>豚丼 プリン</p> <p>★預かりのみ★</p>	<p>30日(火) 香ばし青菜ごはん</p> <p>ミートボール プチまるチーズ さつまいものジャーマン炒め カニ風味サラダ 枝豆 洋梨</p>	<p>31日(水) ひじきごはん</p> <p>唐揚げ ほうれん草とツナの和え物 ブロッコリーと竹輪のカレー炒め タコちゃんウインナー チーズ 黄桃</p> <p>★午前保育★</p>

夏休み給食だよ!

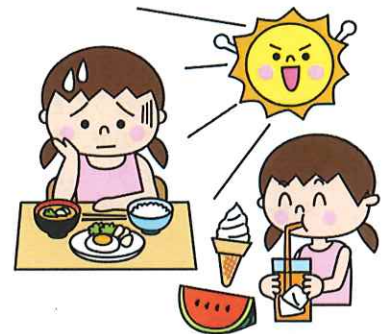
ユニオン給食株式会社
栄養士：高草木

7月



食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



25日(月) 白ごはん	26日(火) カレーライス	27日(水) 香ばし青菜ごはん	28日(木) どんぶり	29日(金) わかめごはん
えびカツ 春雨のごま味噌炒め 切干大根のナムル のり佃煮 きゅうりのピクルス りんごのコンポート	夏野菜カレー ピーチゼリー	いわしのみぞれ煮 ハッシュドポテト ブロッコリーツナサラダ コーンシュマイ 人参甘煮 カクテルゼリー	豚丼 アセロラゼリー	唐揚げ マカロニケチャップ和え 白菜とツナの炒め煮 枝豆サラダ チーズ パイナップル

8月



1日(月) わかめごはん	2日(火) うどん	3日(水) 香ばし青菜ごはん	4日(木) どんぶり	5日(金) 白ごはん
北海道産秋鮭の唐揚げ コールスロー カレーツナじゃが プチまるチーズ きゅうりの中華和え 洋梨	冷やしうどん みかんゼリー	白身魚オランダ揚げ 三色ナムル スパゲティナポリタン 白菜のごま酢和え 枝豆 オレンジ	ソースかつ丼 青りんごゼリー	いか天ぷら(たれ) ポパイソテー ポークビーンズ 揚げワントン ウインナー 黄桃
8日(月) ひじきごはん	9日(火) スパゲティ	10日(水) 青菜ごはん	12日(金) 白ごはん	17日(水) わかめごはん
ポークチャップ ハッシュドポテト ほうれん草とささみの和え物 コーンシュマイ チーズ パイナップル	スパゲティミートソース パイナップルゼリー	チキンナゲット 粉ふき芋 切干大根の和え物 たこ焼き きゅうりのピクルス フルーツカクテル	鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ 高野豆腐のチャンプル 手作りふりかけ(ツナ) ミニポテト 洋梨	北海道の野菜コロッケ 塩焼きそば エリンギの中華炒め コーングラタン ウインナー パイナップル