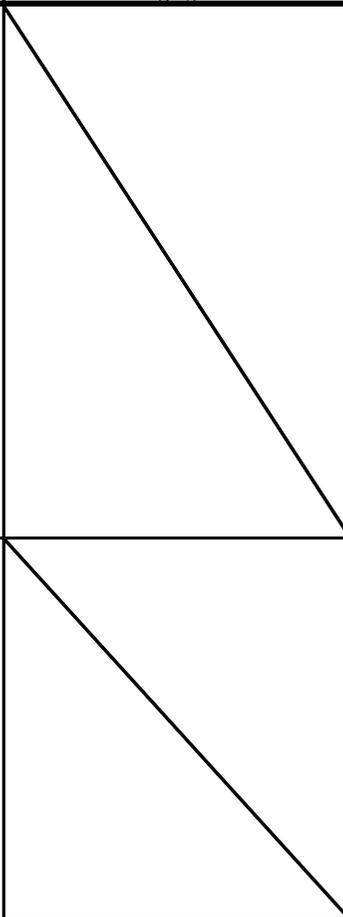
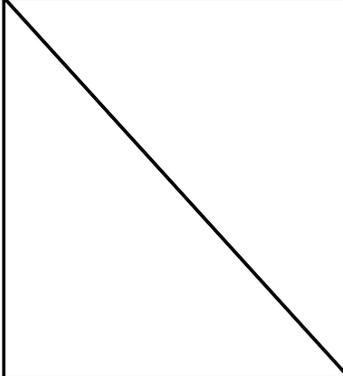
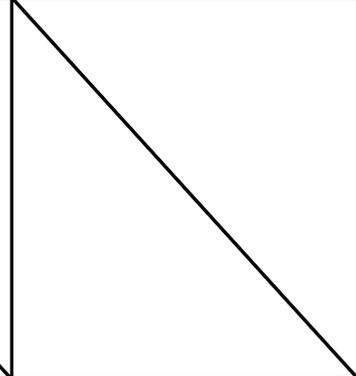
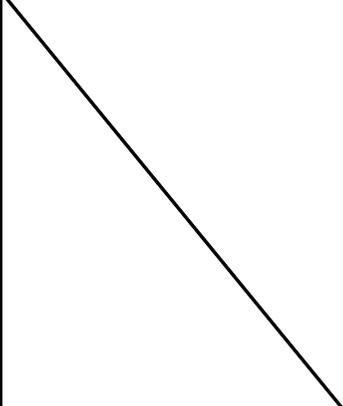
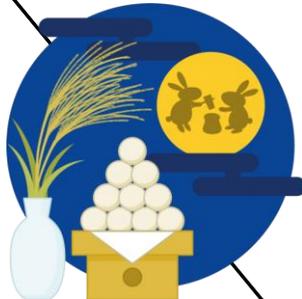


今週の献立表

【令和6年9月16日～令和6年9月22日】

	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・厚焼き卵 ・ベーコンポテト ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・厚焼き卵 ・ベーコンポテト ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・厚焼き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのスパゲティ ・旨辛麻婆フライ ・鶏と茄子の煮物 ・海老とアスパラの炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 					<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天のきのこあんかけ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・リヨネーズポテト ・チリコンカン ・キャベツの梅おかか和え ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのスパゲティ ・旨辛麻婆フライ ・鶏と茄子の煮物 ・海老とアスパラの炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・卵スープ ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と茄子のピリ辛炒め ・海老mixフライ ・ラザニア風マカロニ ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・おくらとコーンのサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ごぼうサラダ ・中華和え ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガリバターチキン ・丸ごと南瓜コロッケ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・秋ナスと厚揚げのカレー煮 ・ごぼうサラダ ・ごま酢和え ・フルーツ杏仁 ・わかめスープ ・漬物 ・ごはん 

◆◆◆ 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、この厳しい残夏を快適に乗りきりましょう！