



日 (曜)	献立名	食品名 (つかうたべもの)					
		ねつ ちから 熱や力になる食品 (き)		ち にく ぼね しょうひん 血や肉・骨になる食品 (あか)		からだちよし とどの しょうひん 体の調子を整える食品 (みどり)	
18 (火)	むぎ 麦ごはん ポークカレー ぶくじんけ 福神漬 ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ ふくじんづけ		
19 (水)	ロールパン イカのマリネ マカロニスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン でんぶん さとう マカロニ	しょうぶつゆ	イカ パーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ		
20 (木)	むぎ 麦ごはん とうふ 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ じゃがいも さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	とうふ あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん		
21 (金)	ロールパン サケフライ カレースープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン ごむぎこ パンこ じゃがいも	しょうぶつゆ	さけ パーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ		
24 (月)	もすく どん ちゅうか い 中華めん入りスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ おおむぎ さとう でんぶん ちゅうかめん	しょうぶつゆ ぎょうまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが チンゲンサイ コーン もやし		
25 (火)	むぎ 麦ごはん しいらのヤンニョムソースかけ ちゅうかやさい 中華野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ぎょうまあぶら	シイラ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし		
26 (水)	こくとうパン マカロニのミートグラタン やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン マカロニ じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン チーズ	にんじん たまねぎ こまつな		
27 (木)	むぎ 麦ごはん ししゃもの臓部揚げ いそべあ みさと 美里みそのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ おおむぎ でんぶん	しょうぶつゆ	みさとみそ あつあげ ししゃも あおさ ひじきのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし		
28 (金)	げんりょう 減量ロールパン イタリアンスパゲッティ シュガービーンズ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン スパゲッティ でんぶん さとう	しょうぶつゆ	ソーセージ だいち ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ		
31 (月)	むぎ 麦ごはん ほうごーろー 回鍋肉 トックスープ シークワーサーゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごめ おおむぎ さとう でんぶん トック シークワーサーゼリー	しょうぶつゆ ぎょうまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ		

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏ばての対策をしましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

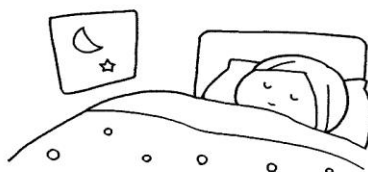
夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



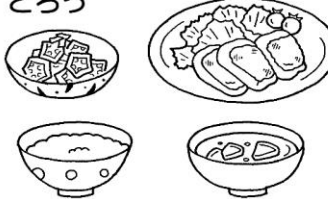
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。