

 <p>※牛乳は毎日つきます ※都合により献立を変更することがあります</p>		1 (水)	2 (木)	3 (金)
		セサミトースト スープカレー ひじき入り野菜サラダ	ご飯 魚の竜田揚げ 付) 粉ふきいも 付) ミニトマト 夏野菜の豚汁	冷やし中華 しゅうまい 付)じゃこピーマン バナナ
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 付)かぼちゃのきんとん風 七夕そうめん汁 フルーツカクテル すいか、なし入り	ビビンバ もずく汁	ミルクロール 南瓜のミートグラタン 加賀太きゅうりのスープ 加賀野菜	ご飯 ふくらぎの酢豚風炒め ごぼうのかかサラダ	夏野菜入りカレー じゃこレモンサラダ ぶどう 旬の食材
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ご飯 鮭のクリームニエル 付) 焼きパプリカ 付)ブロッコリーとリンゴのサラダ 野菜スープ	雑穀ごはん かに玉風 付)切干大根ナムル ワンタンスープ みかんゼリー リクエスト献立	食パン、大豆チョコクリーム チキンソテー ラタトゥイユかけ 付)キャロットラペ 千切りの人参サラダです 豆入りスープ	ます寿司 (混ぜ寿司) 人参のかき揚げ 付)おひたし 付)とうもろこし 里芋すまし汁 福井県ふるさと献立	チャーシュー麺 いかの中華サラダ フルーツヨーグルト
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
いわしの蒲焼き丼 とうがんのすまし汁 デザート 7/21土用の丑の日	ご飯 ツナ入り卵焼き きのこ入りトマトソースかけ 付) ゆで野菜 みょうがとなすの味噌汁	胚芽ロール ポークビーンズ マセドアンサラダ 果物 (なし) 旬の食材	海の日 	スポーツの日 
7/27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ご飯 鮭の香草パン粉焼き 付)ミニナポリタン 付)オクラ 旬の食材 高野豆腐とコーンのスープ	大豆入りキーマカレー リクエスト献立 大根ツナサラダ オレンジ	食パン、ブルーベリージャム 魚のピザ風 付)かぼちゃサラダ 付) 焼きズッキーニ ジュリエヌ(細切り)スープ	麦ごはん 切干大根入りハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ なめこ汁	ソース焼きそば 海藻サラダ 杏仁豆腐

梅雨が明けるといよいよ**夏本番**です！

気温が高く、蒸し暑い日が続くと、①体は疲れやすく、②寝苦しくて睡眠不足になりやすく、③食欲も減りがちになり、④体調をくずしやすくなります。

このような**夏バテ**を防ぐためのコツをお伝えします。

夏バテをふきとばす 元気の輪

睡眠

起きる時間、寝る時間をいつも同じにしましょう。ばらばらの時間に寝たり起きたりすると、体のリズムがくずれやすくなります。

冷房の温度は低すぎないようにしましょう

食事

体が動くためには、欠かせない食事。特に一日の始まりの**朝食**は必ず食べましょう。



食事は

主食+主菜+副菜
をそろえて

運動

一日に一回は外で体を動かしましょう。適度な運動は食欲を起こさせ、また、ぐっすり眠ることができることにつながります。



「元気の輪」の一つでも欠けると、体調がくずれてしまいます

休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

水分補給はお茶がおすすめです

