

 <p>もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みですね。暑い夏はまだまだ続きますので、夏バテや熱中症を予防する生活を心がけて、楽しく元気に過ごしましょう。</p>		1 (木)		2 (金)
		ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">氷室開き</span> 氷室ちくわの磯辺揚げ 付) はりはり漬け めった汁 びわゼリー	冷やし中華 焼きぎょうざ 付) ゆかり和え デザート	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ご飯 鶏肉のりマヨ焼き 付) 枝豆の塩ゆで <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> じゃこ入りピーマンサラダ けんちん汁	ちらし寿司 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">七夕</span> 和風サラダ 七夕そうめん汁  キラキラ餅	セサミトースト <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> 夏野菜ミネストローネ 花野菜のサラダ	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> みょうがとささみの和えもの 肉じゃが	カレーライス夏野菜のせ ひじき入りマカロニサラダ ぶどう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の食材・石川県</span>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
麦ごはん 具だくさん卵焼き 付) グラッセ 三色和え 小豆入りスープ	車麩の唐揚げ丼 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> ひじき入りポテトツナサラダ いかと大根の煮物	ミルクロール 鶏のピザソース焼き 付) 焼きズッキーニ ベーコンとバジルのパスタ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> かぼちゃスープ	ご飯 魚の甘味噌かけ(さば) 付) 金糸瓜のサラダ 加賀つる豆入りチゲ風スープ すいか <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">石川県産食材</span>	チャーシュー麺 魚介と海藻サラダ 手作りごまプリン
19 (月)	20 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>見直そう！ 間食のとり方</b></p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>食べる内容を 考えよう</b></p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>食べる量を 考えよう</b></p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>時間を決めて</b></p>  </div> </div> <p>食べる内容は、①<b>食事で不足しがちな栄養素</b>（カルシウム・鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、<b>脂質、塩分、糖分</b>に気を付けましょう。また、<b>食事に影響しない適量</b>を心がけて、<b>だらだら食べずに時間を決めましょう</b>。</p>		
ご飯 鶏肉の手羽先風から揚げ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト</span> 付) ゆで野菜 キャベツのレモン和え 卵と青菜のみそ汁	ビビンバ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">終業式</span> わかめスープ 飲むヨーグルト 			

※牛乳は毎日つきます。  
 ※都合により献立を変更する場合があります。

## 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



「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

#### 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もつながります。



#### 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、普段は水かお茶がおすすめ。大量の汗をかく時は、スポーツドリンクをこまめに飲んで熱中症を予防しましょう