

 <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 氷室開き 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 リクエスト じゃこ入りピーマンサラダ けんちん汁	ちらし寿司 七夕 和風サラダ 七夕そうめん汁  キラキラ餅	セサミトースト リクエスト 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 リクエスト 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 旬の食材・石川県
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 リクエスト 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 リクエスト 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 石川県産食材	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>見直そう！ 間食のとり方</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>食べる内容を 考えよう</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>食べる量を 考えよう</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>時間を決めて</p>  </div> </div> <p>食べる内容は、①食事で不足しがちな栄養素（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、脂質、塩分、糖分に気を付けましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。</p>		
ご飯 鶏肉の手羽先風から揚げ リクエスト 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 終業式 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