


<p>今月の目標：季節の食材を知ろう、食中毒を予防しよう</p> <p>蒸し暑い日が続いています。食欲が落ちやすい時期ですが、朝食を抜いたり、栄養のバランスが偏った食事が続くと、夏バテの原因になります。旬の食材を取り入れながら食事をバランスよく食べるよう心がけて、元気に過ごしましょう。</p> <p>また、気温や湿度が上昇するこの季節は、食中毒の起こりやすい時期でもあります。①<b>つけない</b>（手洗い、清潔な器具の使用）、②<b>増やさない</b>（生鮮食品の冷蔵保存・作った料理をできるだけ早く食べる）、③<b>やっつける</b>（食品を中心まで十分加熱する）、この3つの原則で食中毒を防ぎましょう。</p>				<p>1 (金)</p> <p>ガーリックトースト、パン</p> <p><b>リクエスト</b></p> <p>夏野菜ミネストローネ フレンチサラダ デザート</p>
<p>4 (月)</p> <p>ご飯 <b>韓国</b></p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p><b>リクエスト</b></p> <p>付) フライドポテト チャプチェ みそチゲ風スープ</p>	<p>5 (火)</p> <p>三色丼(鶏肉・卵・青菜)</p> <p>ひじき入りツナサラダ</p> <p>豚肉じゃが</p>	<p>6 (水)</p> <p>夏野菜のトマトスパゲティ</p> <p><b>なす・ズッキーニ・ピーマン・トマト</b></p> <p>コロコロサラダ</p> <p>すいか入りフルーツポンチ</p> <p><b>旬の食材・石川県</b></p>	<p>7 (木)</p> <p>ちらし寿司 <b>セタ</b></p> <p>きびなごフライ 付)和風サラダ</p> <p>そうめん汁</p> <p>セタゼリー</p>	<p>8 (金)</p> <p>パン</p> <p>牛肉とごぼうの炒め煮</p> <p>ウイナーと野菜のスープ煮</p> <p><b>備蓄食料缶詰使用</b></p> <p>バナナ</p>
<p>11 (月)</p> <p>ご飯 <b>リクエスト・石川県</b></p> <p>能登豚ハンバーグ</p> <p>付) 粉ふきいも</p> <p>みょうがとささみの和えもの</p> <p><b>旬の食材</b></p> <p>大根と厚揚げの煮物</p>	<p>12 (火)</p> <p>いしる入りガパオライス</p> <p><b>石川県</b></p> <p>金時草サラダ</p> <p><b>加賀野菜</b></p> <p>豆腐のスープ</p>	<p>13 (水)</p> <p>チャーシュー麺</p> <p>海藻サラダ</p> <p>手作りごまプリン</p>	<p>14 (木)</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉のアーモンドからめ</p> <p>付) ゆで枝豆</p> <p><b>旬の食材</b></p> <p>じゃこ入りピーマンサラダ</p> <p>ひじき豆煮</p>	<p>15 (金)</p> <p>揚げパン(きな粉)</p> <p><b>リクエスト</b></p> <p>コーンチャウダー</p> <p>ごまサラダ</p>
<p>18 (月)</p> <p>海の日</p> 	<p>19 (火)</p> <p>ご飯 <b>石川県</b></p> <p>魚の色付け(ほっけ)</p> <p>付)お浸し</p> <p>南瓜のそぼろ煮</p> <p>太きゅうり入りかきたま汁</p> <p><b>加賀野菜</b></p>	<p>20 (水)</p> <p>・トマトカレー</p> <p>・ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>・<b>ナタデココ入り</b></p> <p>ホイップクリームのおせ</p> <p>ふわふわオレンジゼリー</p> <p><b>リクエスト</b></p>	<p>21 (木)</p> <p>ご飯</p> <p>具たくさん卵焼き</p> <p>付) 里芋梅肉和え</p> <p>かみかみ三色和え</p> <p>沢煮椀</p>	<p>22 (金)</p> <p>ご飯 <b>終業式</b></p> <p>魚の香草パン粉焼き</p> <p>付) ゆで野菜</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>鶏挽肉とトマトのスープ</p>

※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。  
 ※7/22(金)は、ご飯の日となります。


## 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。


「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

食事は **主食+主菜+副菜** をそろえて




旬の野菜は、他の季節と比べて栄養価が高いのでおすすめです

**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