

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。季節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。

また、気温や湿度が上昇するこの季節は、食中毒が起こりやすくなります。特にこの時期は、細菌を原因とする食中毒が多く発生します。以下を守って、食中毒を防ぎましょう。



食中毒予防の三原則

- ① **つけない** (正しい手洗いをする、清潔な調理器具を使う、生肉や生魚は他の食品と離す)
- ② **ふやさない** (肉・魚などの生鮮食品は冷蔵庫で保存する、作った料理や総菜は早めに食べる)
- ③ **やっつける** (食品を中心まで十分加熱する。使った後の調理器具を清潔にする)

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ご飯 韓国 ヤンニョムチキン 付) 焼きポテト チャプチェ みそチゲ風スープ	ちらし寿司 七夕 きびなごフライ 付) 和風サラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 	夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ すいか入りフルーツポンチ 旬の食材・石川県	ご飯 豚肉のアーモンドからめ じゃこ入りピーマンサラダ ひじき豆煮	パン カロリーメイト 具沢山スープ ビーンズサラダ 野菜生活ゼリー 備蓄食料使用
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ご飯 鶏つくね 付) 粉ふきいも 小松菜のチーズサラダ リクエスト 大根とがんもの煮物	ガパオライス 金時草入りヤムウンセン 加賀野菜 豆腐のスープ	豆入キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の西京焼き (さけ) 付) ゆで枝豆 旬の食材 ひじき入りツナサラダ オクラのすまし汁	揚げパン(きな粉) コーンチャウダー ごまサラダ 野菜生活寒天ゼリー 備蓄食料使用
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	※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。
海の日 	ハントンライス 石川県・リクエスト 野菜サラダ 肉団子のスープ	冷やし中華 焼きぎょうざ 付) 塩昆布和え デザート	ご飯 ほっけの色付け 付) お浸し 石川県 南瓜のそぼろ煮 加賀太きゅうり入りかきたま汁 終業式	

夏バテをふきとばす生活のポイント

気温が高く蒸し暑い日が続くと、体が順応できず、体が疲れやすく、寝苦しくて睡眠不足になりやすく食欲も減りがちになり、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生活のポイントをお伝えします。

① 運動

一日に一回は、外で汗ばむ程度の運動をしましょう。体がしだいに暑さに慣れて、体温調節が上手できるようになります。熱中症予防にもなります(暑熱順化といいます)。



③ 休養・睡眠

毎日規則正しい生活を心がけましょう。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。



★ポイント★

・冷房や扇風機を活用して、室温や湿度を調節しましょう。

② 食事

朝・昼・夕の1日3食を、できるだけ規則正しく食べることや、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事が大切です。

★ポイント★

- ・麺料理の時も、肉や魚などの良質なたんぱく質や野菜などを組み合わせましょう
- ・酸味や香辛料・香味野菜などで食欲アップを!
- ・旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富なのでおすすめです。



④ 水分補給

人間は、軽い脱水状態ではのどの渴きを感じないので、**のどの渴きを感じる前から、早めに、こまめに**水分を補給しましょう!

普段の水分補給は水かお茶がおすすめですが、大量の汗をかく時は、スポーツドリンクを選びましょう。

