

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ご飯 <b>氷室の日</b> 氷室ちくわの磯辺揚げ 付) 青菜の浸し 夏野菜のあんかけ煮	わかめご飯 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	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 <b>旬の食材・石川県</b>	ちらし寿司 <b>七夕</b> えびしゅうまい 付) こんぶ和え 七夕すまし汁 七夕クレープ	<b>オリンピック開催国献立</b> パン ラタトゥイユ  クロケット 付) ゆで野菜 ブラマンジェ果物ゼリー添え
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ご飯 鶏つくね 付) 粉ふきいも 小松菜のチーズサラダ 大根とがんもの煮物	<b>ビビンバ</b> <b>韓国</b> 浅漬け風サラダ わかめスープ	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 付) ゆで枝豆 ひじき入りツナサラダ 沢煮椀 <b>旬の食材</b>	揚げパン(きな粉) 豆乳チャウダー ほうれん草のごまサラダ オレンジゼリー
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<b>海の日</b> 	オムライス アーモンドサラダ 肉団子のスープ	汁なしタンタン麺 中華和え ぶどうゼリー	ご飯 <b>石川県</b> 魚の色付け 付) お浸し 南瓜のそぼろあんかけ 加賀太きゅうり入りかきたま汁 <b>加賀野菜</b>	パン 豆腐のミートグラタン ひじきとじゃがいものサラダ 野菜スープ

\*牛乳は毎回つきます。 \*都合により献立を変更することがあります。

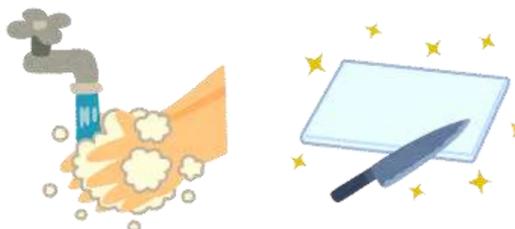
## 食中毒に注意しましょう!!

蒸し暑い日が続いています。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。

食中毒予防の三原則「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を守って、食中毒を防ぎましょう。

### ①「つけない」

正しい手洗いを 器具を清潔に



### ②「増やさない」

食品を購入後は、作ったら早め  
できるだけ早く 食べる  
冷蔵庫や冷凍庫に



### ③「やっつける」

中心までしっかり加熱して  
殺菌を



## 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いたり、寝苦しくて睡眠不足になると、と、体が順応できず、体が疲れやすくなります。また、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、体温調節が上手く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

**早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。**  
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3食**を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★

・麺料理は具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります。  
・**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。  
・酸味や香辛料・香味野菜などで食欲アップを!



### ④水分補給

・**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!

(人間は、軽い脱水状態ではのどの渴きを感じないからです。)

・**普段の水分補給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選びましょう。

