



1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)			
<p>氷室の日</p> <p>わかめご飯 夏野菜の治部煮風 ちくわの磯辺揚げ 金時草の酢の物</p>		<p>夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ(ピクルス風) すいか入りフルーツポンチ</p> <p>旬の食材・石川県</p> 		<p>ご飯 鶏つくね 付) きゅうりのしそ和え 大根サラダ にらともやしの中華スープ</p>		<p>ロシア</p> <p>焼きピロシキ 中華サラダ きなこプリン</p> 			
7 (月) 七夕		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)	
<p>七夕そうめん マセドアンサラダ 野菜素揚げ 七夕デザート (クレープ)</p> 		<p>インドネシア</p> <p>ナシゴレン 浅漬け風サラダ わかめスープ</p> <p>リクエストメニュー</p>		<p>豆入キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ</p>		<p>ご飯 お好み焼き風オムレツ もやしの甘酢和え 牛肉とゴボウの炒め煮</p> <p>備蓄缶使用</p>		<p>パン(ミルクロール) 魚のパン粉焼き知知風ソース 付) カレー粉ふきいも ほうれん草のごまサラダ コーヒーゼリー</p>	
14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)	
<p>ご飯 鶏のみそ漬焼き 付) キャベツ炒め お浸し 五目野菜煮</p> <p>備蓄缶使用</p>		<p>沖縄</p> <p>タコライス にんじんしりしり</p> 		<p>ご飯 高野豆腐のカツ 付) なます ひじき洋風カレー煮 ぶどうゼリー(冷え冷え)</p>		<p>ご飯 石川県</p> <p>魚の色付け(さば) 付)お浸し 涼ばん茄子 加賀太きゅうり入りかき玉汁</p> <p>加賀野菜</p> 		<p>パン 豆腐のミートグラタン キャベツの甘酢和え フルーツヨーグルト</p>	

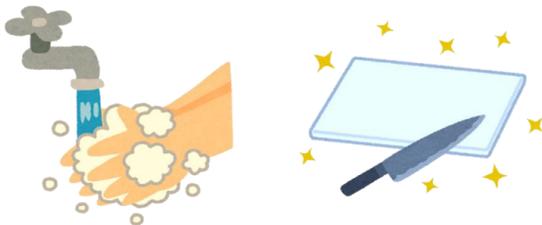
*牛乳は毎回つきます。 *都合により献立を変更することがあります。

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。

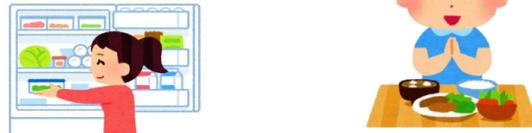
①「つけない」

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、 作ったら早めに
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

・のどの渇きを感じる前から、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渇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。

