



7がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

とようび

	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (1日、5日、7日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日)です。 ★7日(木)は、七夕行事食の為、お弁当はいりません。 ★7月の平均熱量(カリ-)は、485 kcal です。</p>				1日	2日
			チキンとごぼうのバターライス マカロニサラダ むら雲スープ ★ジョア・ビスケット		牛乳 パン	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
中華風炒り卵 なめ茸とちくわのポテサラダ オクラのスープ ★牛乳・アメリカドッグ 風ケーキ	雑穀ごはん シーフードカレー 福神漬 レタスサラダ 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆	豆腐入りが蒸し 友禅あえ みそ汁 ★タルト-スト・麦茶	彩りそうめん かぼちゃのサラダ 七夕お星さま三色ゼリー ★牛乳・せんべい	ゆかりごはん ピーマンチャンプル 卵スープ ★抹茶のパウンドケーキ・麦茶	希望保育の日	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
チーズオムレツ さつま芋のグラッセ 野菜スープ ★牛乳・バナナ	麦ごはん ハムカツ 白菜のお浸し みそ汁 ★野菜ジュース・ビスケット	揚げ豆腐の肉みそあんかけ ひじき煮 みそ汁 ★きつねおにぎり・麦茶	鮭のきのこあんかけ 夏野菜スープ ヨーグルト オレンジ ★牛乳・ミニあんぱん	ガーリックチャーハン カラフルサラダ 白菜スープ ★ミルクチミ・野菜ジュース	七夕会	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
海の日 	タコライス 華風サラダ ワカメスープ ★いちごソーヨーグルト	煮しめ 野菜のツナマヨ和え かまぼこのすまし汁 ★きなこドーナツ・ヤクルト	れんこんのふわふわ揚げ 白菜とほうれん草のお浸し きんぴらみそ汁 ★牛乳・チーズコン蒸しパン	きのこスパゲティ チョレギサラダ 豆腐スープ ★フルーツ白玉	牛乳 パン	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ちくわの卵とじ かぼちゃの小倉煮 みそ汁 ★牛乳・バウムクーヘン	鶏南蛮うどん 青菜の炒り卵和え バナナ ★青りんごゼリー・クッキー	豆腐の磯辺揚げ 大根なます みそ汁 ★焼きそばパン・麦茶	鮭の幽庵焼き さといもの煮物 みそ汁 ★牛乳・せんべい	雑穀ごはん カレー肉じゃが 三色和え みそ汁 ★バニラアイス	希望保育の日	

★熱中症は午前中に多い!? 予防のカギは「朝ごはん」★

気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実際には、午前中の発生率もかなり高く、朝の対策がとても重要です。水やお茶など水分補給は気をつけている人が多いと思いますが、それ以上に大切なのが「朝ごはん」です。どうして朝ごはんが大切なのか?それは、水分を摂ると汗の量は増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。その為、水分だけでなく朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。そこで、簡単朝食メニューとしておすすめなのが、梅干し入りのおにぎりのみそ汁のセットです。梅干しには塩分だけでなく疲労回復を助けるクエン酸も含まれており、夏バテ予防にも効果があります。また、みそ汁は、塩分と水分を両方一緒に補うことができます。朝のエネルギー源としてだけでなく、熱中症予防の観点からも、「朝ごはん」をしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう!

