

日	こんだてめい			しょくひんめい (ざいりょうめい)				エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	主に熱や力のもとになるもの		
1 金	ハヤシライス	ミルク	まめまめサラダ	牛乳 牛肉 だいず 金時豆 白いんげん豆 チキンハム	トマト にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン	米 強化米 さとう 油 ドレッシング	712	32.7
4 月	ミニパン	ミルク	スバゲティ・ナポリタン シーフードサラダ キャラメルクリーム	牛乳 ぶた肉 ベーコン いか えび	にんにく ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ	パン スバゲティ 油 ドレッシング キャラメルクリーム	739	29.3
5 火	米 飯	ミルク	じゃがいものそばろに チンゲンサイのからしあえ パナナ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ちくわ	にんにく チンゲンサイ たまねぎ 糸こんにゃく グリンピース パナナ	たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも ごま	701	22.8
6 水	ミニパン	ミルク	いんげん豆と野菜のスープに あげたこやき チョコペースト	牛乳 ベーコン 白いんげんまめ あおりのり	にんにく たまねぎ キャベツ	たまねぎ	パン じゃがいも たこやき チョコペースト 油	715	22.9
7 木	炊き込みごはん	ミルク	さわらのすだちしょうゆかけ みそ汁 天の川ゼリー	牛乳 とり肉 さわら とうふ 油あげ みそ	にんにく オクラ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ すだち たまねぎ	たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも ゼリー 油	697	30.1
8 金	米 飯	ミルク	ふくめに すのもの ピピピチーズ	牛乳 あつあげ てんぶら いか わかめ チーズ	にんにく さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ	たまねぎ	米 強化米 じゃがいも さとう ごま	705	27.2
11 月	食パン	ミルク	八宝菜 蒸しシューマイの甘酢あんかけ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 いか うずらたまご えびシューマイ	チンゲンサイ にんにく さやえんどう キャベツ コーン しいたけ たまねぎ	たまねぎ	パン でんぶん さとう ジャム 油	709	29.2
12 火	米 飯	ミルク	さつまいもの天ぷら ごぼうの七味に みそ汁	牛乳 牛肉 とうふ みそ わかめ	にんにく さやいんげん ごぼう たまねぎ しめじ	たまねぎ	米 強化米 さつまいも こむぎこ さとう じゃがいも 油 ごま	745	23.8
13 水	ミニあまなっとうパ	ミルク	冷やしうどん ビーマンのいため物	牛乳 たまご 牛肉 ぶた肉	にんにく ピーマン きゅうり たけのこ たまねぎ もやし	たまねぎ	パン うどん さとう 油 あまなっとう	694	28.5
14 木	夏野菜カレー	ミルク	切り干し大根のツナあえ	牛乳 牛肉 まぐろ	かぼちゃ にんにく ほうれんそう にんにく たまねぎ なす えだまめ りんご だいこん	たまねぎ	米 強化米 じゃがいも さとう 油 ごま	740	25.1
15 金	米 飯	ミルク	あつあげの中華に 小松菜のちりめんあえ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 あつあげ しらすぼし	にんにく さやいんげん こまつな しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい みかん	たまねぎ	米 強化米 さとう でんぶん ごま油 ごま	702	26.6
19 火	米 飯	ミルク	さんまのかば焼き風 ごま酢あえ みそ汁	牛乳 さんま かまぼこ みそ わかめ	にんにく さやいんげん ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ	たまねぎ	米 強化米 でんぶん さとう 油 ごま	781	27.3
20 水	アップルパン	ミルク	ホワイトシチュー ハンバーグ ミニトマト	牛乳 とり肉 白いんげんまめ ハンバーグ	にんにく トマト たまねぎ	たまねぎ	パン ミルメーク さとう 油	842	32.3

夏本番です。暑さ対策を!!

風通しを良く!

水分補給!



昨年(2010年)の夏は記録的な猛暑となり、「30年に一度の異常気象」と気象庁で認定されるほどでした。節電につとめるべき今年は、昨年のような猛暑にならないことを祈るばかりですが、暑さが増してくるこの季節、気をつけなくてはならないのは熱中症です。



熱中症予防の工夫

①暑さを避ける!

- 外を歩くときは、なるべく日陰を選びましょう。また、日傘や帽子を忘れずに。
- 窓にはブラインドやすだれ、カーテンをかけ、直射日光を避けて風通しを良くしましょう。

②服装の工夫を!

- 通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものを選びましょう。
- 襟元はなるべくゆるめて、通気性をよくしましょう。

③こまめに水分補給を!

暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体の温度を下げています。熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにします。



スポーツドリンクやお茶(水)と梅干しなど、水分だけでなく塩分(ミネラル)も一緒にとれるものを選びましょう!

④気温の急な変化に注意!

人間は、暑い日が続くくと徐々にその暑さに慣れ、暑さに強くなります。しかし、急に暑くなったり、暑い環境で久しぶりに活動したりするときは危険です。暑さに徐々に慣れるような工夫をしましょう。

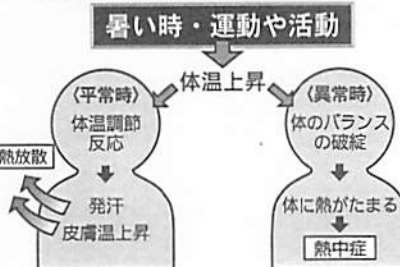
⑤体調管理をしっかりと!

風邪で熱があるときや、下痢で脱水症状があるときなどに暑い所で活動するのは、大変危険です。体調が回復してから活動するようにします。また、寝不足や食事抜きするときなども、体温調節がうまくできずに熱中症をおこす危険があります。熱中症予防のためにも「早寝 早起き 朝ごはん」が大切です。

熱中症とは...

高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなるなどして、発症する障害の総称です。

★どのようにして起こるのでしょうか?



★熱中症の症状

軽症	Ⅰ度	・めまい、失神 ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・大量の発汗
重症	Ⅱ度	・頭痛、気分の不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感
	Ⅲ度	・意識障害、痙攣、手足の運動障害 ・高体温

