

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・嘔吐、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏ばての対策を行いましょう。



----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



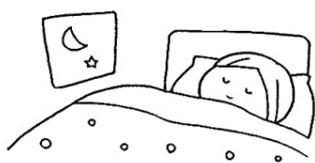
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく、食事や野菜、果物からもとることができます。



食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるためには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。



～ 食中毒を予防しましょう ～

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。まだまだ暑い夏、石けんを使って手洗いをし、食品の購入後は早く冷蔵庫に入れて、早めに食べることで、肉・魚などはしっかりと加熱調理をしましょう。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">8月の献立</p> <p style="text-align: center;">音をさせないで</p> <p>□を開けたままかむと、くちやくちやと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。</p> </div>				1	牛乳・バナナ	2					
昼食	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p> </div>				はっぼうさい たまごスープ	おかず バナナ						
午後					お茶 ホワイトボンチ							
午前	4	牛乳・ゼリー	5	牛乳・バナナ	6	牛乳・おかし	7	牛乳・バナナ	8	牛乳・オレンジ	9	
昼食	いりどうふ にくだんごスープ		ひやしちゅうか シューマイ		とりにくのかりんあげ フレッシュあえ トマトととうふのスープ		さけのマヨネーズやき おくらのごまあえ きのこのシチュー		かぼちゃコロック シーチキンサラダ たまねぎのスープ		おかず バナナ	
午後	牛乳・ミルク すいか・おかし		お茶 パニラアイス		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		牛乳・ミルク アイス・おかし		お茶 タルタルトースト		おかし	
午前	11		12	牛乳・ゼリー	13	牛乳・おかし	14		15		16	
昼食	山の日		スパゲティナポリタン なすのそぼろに		やさいカレー ちゅうかサラダ		親子ふれあいの日		親子ふれあいの日		お弁当の日	
午後	牛乳・ミルク バナナ・にぼし		お茶 チーズ・おかし								おかし	
午前	18	牛乳・ゼリー	19	牛乳・おかし	20	コーンフレーク	21	牛乳・おかし	22	牛乳・バナナ	23	
昼食	ぎゅうにくコロック ドレッシングサラダ みそしる		やきそば ヨーグルトサラダ		チーズはんぺんフライ ごまマヨネーズあえ みそしる デザート		さばのてりやき じゃがいもサラダ みそしる		あつあげのそぼろに みそしる		おかず バナナ	
午後	お茶 アイス・おかし		フルーツジュース パウムクーヘン		牛乳・ミルク オレンジ・おかし		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		牛乳・ミルク スティックパン		おかし	
午前	25	牛乳・おかし	26	牛乳・おかし	27	牛乳・オレンジ	28	牛乳・おかし	29	牛乳・バナナ	30	
昼食	マーボーどうふ さつまいもサラダ		ひやしそうめん ナムル		ふくさたまご きりぼしだいこんのサラダ きのこのみそしる		やきざかな マカロニサラダ けんちんみそしる		ハムエッグフライ ちゅうかあえ ポテトスープ		おかず バナナ	
午後	牛乳・ミルク バナナ・おかし		牛乳・ミルク プリン・にぼし		ヨーグルト・おかし		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		お茶 パニラアイス		おかし	