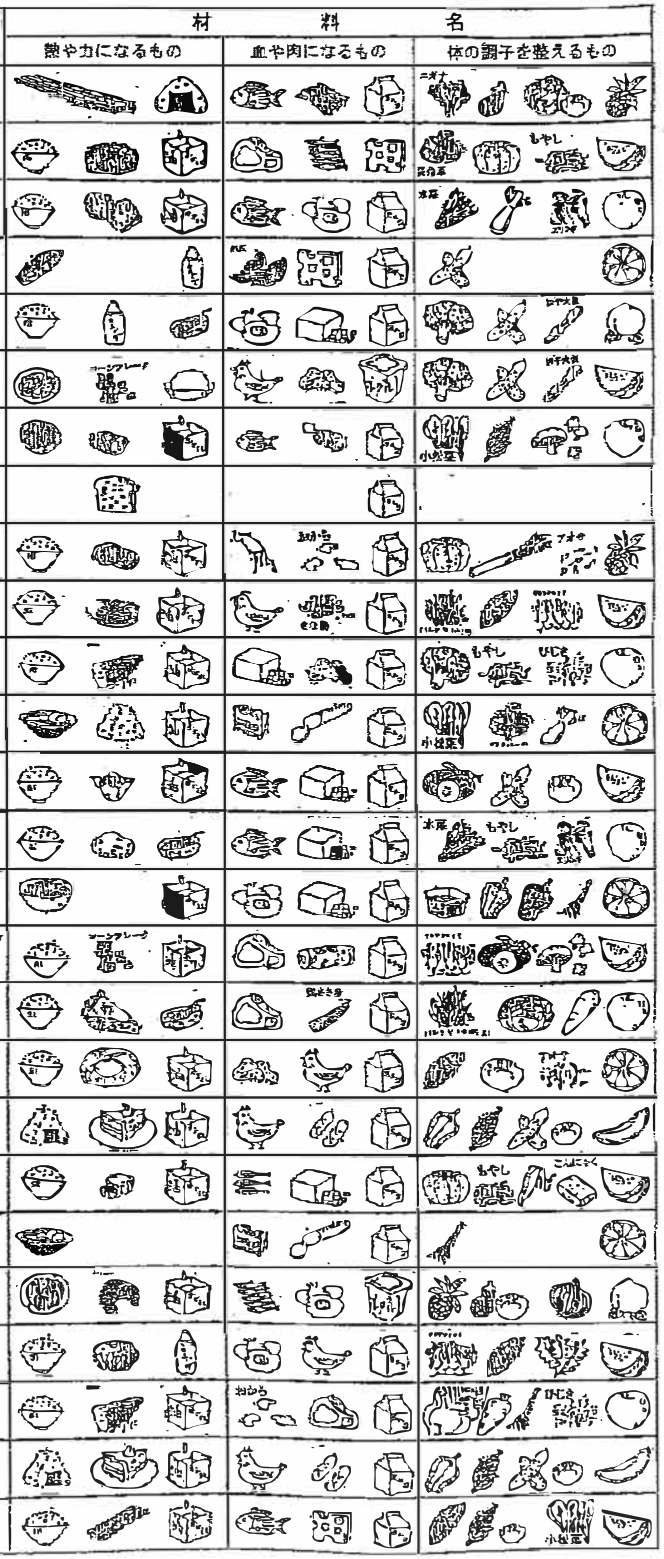
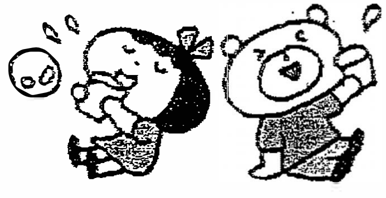
8月予定献立表

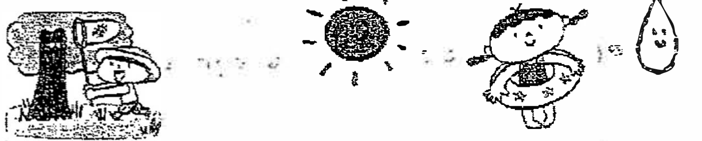
日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	茄子とトマトのスパゲティ　にがなサラダ スープ　フルーツ	ミルク 鮭にぎり
2	木	あわご飯　ミヌダル　麩イリチー みそ汁　フルーツ	野菜ジュース はちの巣ケーキ
3	金	あわご飯　ころころ酢豚風　チーズ餃子 スープ　フルーツ	ミルク　ビスケット オレンジゼリー
4	土	ハムチーズサンド　ミルク フルーツ	
6	月	あわご飯　切干大根のオムレツ　みそ汁 シーザーサラダ　フルーツ	ミルク　ウインナー きゅうりぽりぽり
7	火	ベジタブルカレー　清し汁 ゴーヤーのヨーグルトサラダ	アイスクリーム お菓子
8	水	冷やし中華　鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり
9	木	弁当会	ミルク ピザ風トースト
10	金	あわご飯　アーサ入りおからイリチー 南瓜の茶巾　イカ墨汁　フルーツ	ミルク タンナファクルー
13	月	あわご飯　焼き鳥　ゴーヤーチャンプルー みそ汁　フルーツ	ミルク　フルーツ クジモチ
14	火	あわご飯　チンゲンの中華炒め　フルーツ ちくわの磯辺焼き　冬瓜のスープ	ミルク 焼き芋
15	水	沖縄そば　長命草の白和え フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり
16	木	あわご飯　鯖のみそ煮　トマトサラダ 清し汁　フルーツ	ミルク アガラサー
17	金	わかめご飯　魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー　みそ汁　フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト
18	土	もずく丼　ミルク フルーツ	
20	月	あわご飯　千草焼き　ひじき炒め煮 みそ汁　フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ
21	火	ご飯　ハワイアンハンバーグ　ハンダマのサラダ キャベツスープ　フルーツ	ミルク マフィン
22	水	あわご飯　[illegible]むどち　人参シリシリー スヌイ　フルーツ	ミルク ドーナツ
23	木	パン　ミートパンプキンパイ　野菜サラダ グリーンスープ　フルーツ	ミルク おにぎり
24	金	あわご飯　昆布イリチー　南瓜のじゃこがらめ みそ汁　フルーツ	ミルク チーズのパイロール
25	土	沖縄そば　ミルク フルーツ	
27	月	ハワイアンシーフードのカレー　スープ フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス 煮干しカリカリ　パン
28	火	あわご飯　鶏南蛮のタルタルソースかけ　中華和え 中華スープ　フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ
29	水	あわご飯　焼き肉　ウカライリチー みそ汁　フルーツ	ミルク 紅芋きな粉だんご
30	木	おむすび　バーベキュー　フレッシュ野菜 コーンスープ　フルーツ	ミルク バースデーケーキ
31	金	ご飯　ゴーヤーチャンプルー　お浸し 野菜みそスープ　フルーツ	ミルク 塩ソーメンの梅風味


材料名
熱や力になるもの
血や肉になるもの
体の調子を整えるもの



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



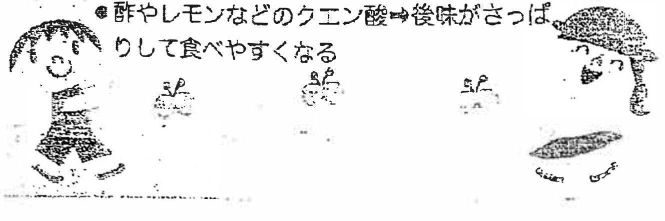
夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

[illegible]

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

[illegible]

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる