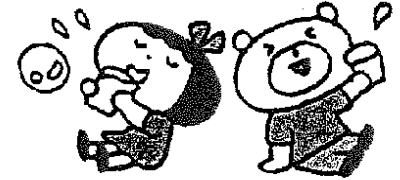


# 8月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	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
1	木	あわご飯 焼き魚 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク 焼き芋			
2	金	あわご飯 猪むちり 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク ピザ風トースト			
3	土	ゴーヤー丼 フルーツ				
5	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの椒鹽焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク ベイクトポテト			
6	火	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 タンナファクトー			
7	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
8	木	<b>弁当会</b>	ミルク 豆腐のスコーン			
9	金	あわご飯 グルテンのプチプチ焼き うの花 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子			
10	土	卵ポークサンド ミルク フルーツ				
13	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
14	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			
15	木	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 ウィンナー きゅうりぼりぼり			
16	金	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 アガラサー			
17	土	沖縄そば フルーツ				
19	月	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 フルーツ			
20	火	あわご飯 ミヌダル 鮭イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク はちの巣ケーキ			
21	水	もずく丼 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き			
22	木	おむすび バーベキュー フレッシュ野菜 コンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
23	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレーク フルーツ			
24	土	夏野菜ごろごろキーマカレー フルーツ				
26	月	あわご飯 おからイリチー 南瓜の茶巾 アーサ汁 フルーツ	ミルク ダブルサンド			
27	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みもにぎり			
28	水	茄子とトマトのスパゲティ になサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
29	木	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 温ソーマンの梅風味			
30	金	あわご飯 ころも酢豚風 じゃぶじゃぶ スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
31	土	野菜サンド フルーツ				



## 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。

- 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**
- 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)

- 落ちた食欲を取り戻す味つけ**
- 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

