

いただきます

2024年度7・8月号

7月 8月

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

えりも自慢の「こんぶ漁」も始まり、本格的な夏の到来を感じます。暑くなり、心配されるのが熱中症です。涼しい北海道なんて言ってもらえません。いつでも・どこでも・だれでも発症する可能性があります。こまめな水分補給が大切ですが、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症になるリスクが高まるといわれています。いつも通り早寝・早起き朝ごはんが大事になります。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどがかわいたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



Let's Cooking!

～青のりポテト～

<材料>じゃがいも コーン 塩 青のり
 <作り方>①いもは皮をむいて、一口大に切りゆでます。
 ②コーンを炒めるかゆでて、いもと合わせる。
 青のり、塩で味付けをする。



月	火	水	木	金
1日 雑穀ごはん みそ汁 甘辛炒め なめ茸和え 牛乳	2日 うどん カレー汁 肉団子もち米むし 牛乳	3日* 庶野なし ごはん みそ汁 豚しゃぶサラダ ホッケフライ 牛乳	4日* 中なし ごはん 小トレイ みそ豚丼 すりみ汁 和え物 牛乳	5日* 中なし えり小 岬小 庶野小 先生方研修会 学校お休み
米雑穀わかめあげねぎ ぶた肉キャバツピーマン ほうれん草なめ茸	うどんぶた肉玉ねぎ 人参小松菜しめじ ちくわもち米ぶた肉	米麦あげ大根ぶた肉 キャバツきゅうり人参 ほっけ (卵) パン粉	米麦ぶた肉玉ねぎ人参 たけのこ すり身 (卵) とうふもやし春雨ねぎ	
8日 ごはん みそ汁 酢豚 塩昆布和え 牛乳	9日* 庶野なし スパゲッティ ミートソース 青のりポテト メロンゼリー 牛乳	10日 ごはん 豚汁 なっとう チャプチェ 牛乳	11日 中トレイ あげパン スープ サラダ リンゴゼリー 牛乳	12日 ごはん みそ汁 ポークチャップ 和え物 牛乳 岬・庶トレイ
米麦とうふなめこねぎ ほうれん草ぶた肉人参 たけのこ塩昆布ちくわ	スパゲッティぶた肉 玉ねぎ人参ピーマン なすいもコーン青のり	米麦ぶた肉豆腐大根 しめじごぼうねぎ春雨 なっとう 卵 インゲン	パンさとう肉団子ねぎ ビーフンしいたけ人参 キャバツ ソース (卵)	米麦ぶた肉マイタケ しめじあげわかめねぎ ハムもやし人参 マヨ(卵)
15日  海の日	16日 ラーメン しょうゆスープ フルーツヨーグルト 牛乳	17日 わかめご飯 みそ汁 チキンカツ じゃこ和え 牛乳	18日 パン/チョコクリーム スープ ジャーマンポテト サラダ 牛乳	19日 ごはん ドライカレー サラダ 牛乳
	めん 焼ぶた (卵) ねぎ メンマもやしほうれん草 ヨーグルト桃缶バナナ	米麦わかめあげ玉ねぎ チキンカツちりめん ほうれん草もやし人参	パンチョコクリーム とり肉ハクサイねぎ マカロニ マヨネーズ(卵)	米麦ぶた肉ピーマン レーズンカレールウ きゅうり春雨パイン缶
22日 庶野・中なし ごはん みそ汁 マーボーなす ブロッコリ和え 牛乳			8月22日 えり小なし ジャージャー麺 南瓜団子みつがけ 牛乳	23日 カレーライス フルーツ杏仁 牛乳
米麦とうふしめじねぎ ほうれん草ぶた肉なす ブロッコリ マヨ (卵)			中華めんぶた肉なす きゅうりしいたけ かぼちゃだんご黒みつ	米麦ぶた肉インゲン いも人参玉ねぎなす 杏仁みかん缶パイン缶
26日 ごはん みそ汁 たらざんぎ がんも中華煮 牛乳	27日 うどん あげたこ焼き 牛乳	28日 ごはん キムチスープ 鶏照り焼き 中華和え 牛乳	29日 パン スープ ウインナー炒め バナナ 牛乳	30日 えり小遠足 ごはん みそ汁 豚ピー炒め 和え物 牛乳
米麦大根わかめ玉ねぎ たらがもぶた肉人参 たけのこはくさいねぎ	ぶた肉ほうれん草人参 なるとマイタケわかめ たこやき(卵) かつお節	米麦ぶた肉大根人参 ハクサイとうふキムチ とり肉ほうれん草人参	パンとり肉とうふねぎ 大根わかめウインナー 人参玉ねぎピーマン	米麦いもしめじわかめ ねぎぶた肉ピーマン もやしあげほうれん草

