


熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!


熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



麦茶


水分補給のポイント

のどが渴いたと
感じる前に飲む





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。

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





- 3日(金)ピビンバは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- 13日(月)かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。
🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
2	木	★牛乳	★カレーうどん えびカツ ★こんにゃくとごぼうの炒め煮	豚肉 油揚げ えび 玉ねぎ ぶなしめじ 糸こんにゃく
3	金	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ 野菜しゅうまい(2個) ★ピビンバ	豚肉 人参 コーン ほうれん草 もやし 春雨
6	月	★ごはん ★牛乳	わかたけ汁 ★鮭の塩焼き ★里芋のそぼろあんかけ	わかめ 鮭 豚肉 筍 ねぎ 人参 枝豆 里芋
7	火	★クロパン ★牛乳	★野菜たっぷりスープ トマトクリームグラタン セタゼリー	ベーコン きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー ジャがいも
9	木	★牛乳	★醤油ラーメン プチ肉まん ★おほか野菜	鶏肉 茎わかめ もやし 人参 ブロッコリー さやいんげん
10	金	★ごはん カツゲン	★すき焼き風煮 厚焼き卵 ★ほうれん草のごま炒め	豚肉 豆腐 卵 えのき茸 白菜 ほうれん草
13	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 かき揚げ丼 ひじきの煮物	わかめ 油揚げ ひじき 竹輪 大根 人参 枝豆
14	火	★バターパン ★牛乳	★ミネストローネ 白身魚フライ ブロッコリーのソテー	ベーコン ホキ ブロッコリー ぶなしめじ ジャがいも
16	木	★牛乳	★肉うどん ★野菜うの花もちもちフライ ★肉団子となすの甘酢炒め	豚肉 鶏肉 ぶなしめじ なす 玉ねぎ 人参 ジャがいも
17	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 さばの塩焼き ★和風麻婆豆腐	さば 豆腐 豚肉 きゃべつ たもぎ茸 筍
21	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★クリームシチュー あみ焼きハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	鶏肉 鮭 玉ねぎ コーン さやいんげん ジャがいも
23	木	★牛乳	★根菜にゅうめん 切干し大根の生姜炒め りんごゼリー	鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 切干し大根 りんご
24	金	★ごはん ★牛乳	★夏野菜カレー ★青菜のソテー ソファールプレーン	鶏肉 ツナ なす 玉ねぎ ズッキーニ ヨーグルト

《7月平均栄養価 エネルギー522kcal たんぱく質19.3g 脂質17.8g 炭水化物68.6g 食塩2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。
(ジャがいも・コーン・ほうれん草・ごぼう・豚肉・鶏肉・鮭・味噌・牛乳 など)