

7月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 さんまの削り節煮 切干大根の炒め煮 岩のりの味噌汁	2 ホイコーロー ブロッコリーと ベーコン和え わかめスープ	3 サラダうどん シュウマイ デザート (フルーチェ ビーチ)
6 ニラ餃子 なめたけ和え ジャが芋の 味噌汁	7 セタハンバーグ オクラと わかめの酢の物 そうめん汁 セタデザート	8 肉野菜炒め 赤魚の 西京漬け焼き わかめの味噌汁	9 メンチカツ ポテトサラダ 春雨スープ	10 ビビンバ きゅうりの 中華和え 中華スープ
13 焼肉丼 きゅうりと もずくの酢の物 ニラ玉汁	14 麻婆豆腐 ほうれん草と もやしの塩和え けんちん汁	15 さんまの蒲焼 春雨の五目炒め なめこの味噌汁	16 ハヤシライス コールスロー サラダ デザート (ブルーベリー ゼリー)	17 冷やし中華 オクラの おかか和え デザート (フルーツとカク テルゼリー和え)
20 海の日	21 キーマカレー ツナサラダ フルーツ (スイカ)	22 夏季休業	23	24 

★ 夏バテに負けない体にしましょう！！

そもそも夏バテの原因とは・・・

- ・夏の暑さに対応しようと体の生理的調節機能が破たんし、その結果いろいろな不快症状が現れます。
- ・冷房の効いた室内と暑いと戸外の行き来による温度差に体の体温調節機能が適応できず、体調を崩してしまう。
- ・冷たい飲み物を多く摂る事で胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果あっさりしたものを好んで食べるようになり、栄養のバランスが崩れて夏バテの原因となる。

夏バテを防ぐには・・・

- ・規則正しい生活を(栄養・休養・運動)
- ・うなぎや豚肉などのビタミンB1を摂る。
- ・緑黄色野菜を摂る。(これからいろんな野菜の収穫時期です。)
- ・水分、ミネラル不足に注意！！