



夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために、下記のとおり**夏バテの対策**を行いましょう。



月	火	水	木	金	土
3 ご飯、すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 おくらとキャベツの和え物 果物 (枝豆のケーキ)	4 カレーライス ヨーグルト	5 茄子のミートライス 豆腐スープ ゆでとうもろこし 果物	6 ご飯 ちゃんぽん汁 ししゃもの胡麻焼き さつま芋ときゅうりの酢の物 果物	7 ゆかりご飯 味噌汁 肉団子と冬瓜の煮物 フルーツカクテル (おからソフトクッキー)	1 盆踊り会 パン、牛乳 8 パン、牛乳
10 ご飯 ポトフ おくらの梅和え 果物	11 山の日	12 ご飯 豆腐スープ ピーマンの細切り炒め 粉ふき芋 果物	13 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。	14 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。	15 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。
17 枝豆とじゃこのご飯 味噌汁 鶏肉にんにく風味焼き 焼きトマト さつま芋のフルーツ和え	18 ご飯、スープ ポークビーンズ もやしの胡麻酢和え 果物 (豆乳もち)	19 ご飯 味噌汁 魚と夏野菜の甘酢和え きゅうりの酢の物 果物	20 ご飯 味噌汁 鶏むね肉のふっくら焼き きんぴらごぼう 果物	21 ハヤシライス 春雨の酢の物 果物	22 パン 牛乳
24 ひじきご飯 五目汁 蒸し野菜の枝豆あんかけ 果物	25 おむすび ソーメン流し 添え野菜 果物 (蒸しパン)	26 ご飯 マーボー豆腐 きゅうりのピクルス 果物	27 ご飯、すまし汁 鶏肉のマーマレード煮 蒸し野菜 果物 (プリン)	28 ご飯 味噌汁 サワラの胡麻焼き かぼちゃのマリネ 果物	29 プールさよなら会 パン 牛乳
31 厚揚げの中華丼 バイクドじゃが 果物		夏を元気に過ごすための夏バテ対策!! ◆こまめに水分補給をしよう…喉がかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。 ◆栄養バランスのよい食事をとろう…主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。 ◆温かい食べ物をとろう…冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。 ◆しっかり睡眠をとろう…睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。 ◆軽い運動や入浴で汗をかこう…体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。			

