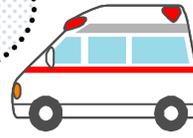




## 熱中症に注意!!

急に暑さが増す今の時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。

## ☆こんなときは救急車を☆



救急車が到着するまでは、体を冷やすようにしましょう。

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 爪、くちびる、皮膚が青紫になっている
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

### のどがかわく前に

## ★水分補給はこまめに★



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する機能を鈍くしてしまいます。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。

### こんなタイミングに...

- ・朝起きたら
- ・外に出る前に
- ・お風呂の前後に
- ・トイレの後に
- ・夜寝る前に

### ★何を飲む?★



普段は水や麦茶などにしましょう。  
汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいです(塩分0.1~0.2%)。  
冷たい清涼飲料水は、飲んだ時はさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまい食欲がなくなったり、糖分も多いので体がダルくなる原因になるので注意しましょう。

食事でも水分補給を心がけましょう。具たくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分と塩分と栄養素を補給できる優れたものです。

また、熱中症予防に朝食は必ず食べるようにしましょう。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚 海草 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
箸を正しく持って上手に使う	1火	ごはん 牛乳 荳わかめカツ ツナあえ お魚だんごスープ	米 パン粉 小麦粉	油	ツナ たら	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり もやし きくらげ
	2水	ごはん 牛乳 とり肉の朝鮮やき 切干大根のサラダ もずくのみそ汁	米 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ 高野豆腐	牛乳 昆布 もずく	人参 小松菜	大根 きゅうり もやし
	3木	はなやかごはん 牛乳 あじ入りさんが じゃが芋の香り炒め キャベツ汁	米 じゃが芋	オリーブ油	あじ 油揚げ かつお節 みそ ベーコン	牛乳	広島菜 大根葉 人参 パセリ ほうれん草 小松菜	ごぼう コーン ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ
	4金	ごはん 牛乳 野菜シューマイ マーボーなす とりごぼうスープ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 パプリカ 小松菜	コーン 玉ねぎ なす ごぼう むき豆 ねぎ もやし
郷土料理・特産物を味わおう	7月	☆☆七夕こんだて☆☆ ごはん 牛乳 星のメンチカツ 磯香あえ 天の川スープ セタゼリー	米 パン粉 小麦粉 米粉 ふ ゼリー	油	豚肉 ちくわ ベーコン かまぼこ	牛乳 のり わかめ	人参 オクラ	玉ねぎ きゅうり もやし
	8火	ごはん 牛乳 県産豚肉のしょうが炒め ほうれん草チーズオムレツ あさり汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	豚肉 卵 あさり みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 いんげん ほうれん草	キャベツ メンマ
	9水	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 メバルゆず塩こうじ焼き きゅうりのゆかりあえ 豚汁	米	☆☆	メバル ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	しそ 人参	きゅうり もやし 大根 しめじ ごぼう ねぎ お茶
	10木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ごまあえ なめこ汁	米 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	いんげん 人参	レモン もやし なめこ 大根 ねぎ
	11金	米粉コッペパン(切目入) 牛乳 県産大豆のチリビーンズ カラフルゆで野菜 ほうれん草のスープ チーズ	米粉パン でん粉	オリーブ油	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト ピーマン ほうれん草 ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン カリフラワー 椎茸 もやし

