



# よていにこんだてひょう

月	火	水	木	金	土
<p>七夕は子どもの成長を願う「笹竹」の一つです。 七夕と言えばそうめん。 実は千年も前から行事食として食べられて</p>			<p>1 夏野菜カレー 冬瓜スープ 福伸漬け ゴーヤーサラダ 果物 お茶 ミルクもち</p>	<p>2 胚芽ごはん みそ汁 鯖の照り焼き ゴーヤーチャンプル 果物 ミルク パン</p>	<p>3 胚芽ごはん みそ汁 牛肉のカラフル炒め 春雨サラダ 果物 お茶 わかめおにぎり</p>
<p>5 タコライス コーンスープ きゅうりの和え物 チーズ 果物 お茶 スープパゲッティ</p>	<p>6 胚芽ごはん けんちん汁 きびなごから揚げ 麩チキナー 果物 お茶 ヨーグルトケーキ</p>	<p>7 チキンライス 七夕スープ ポテトサラダ 果物 ミルク デザート</p>	<p>8 パン ミネストローネスープ キャベツバーグ ゴママヨネーズ和え 果物 お茶 いなり</p>	<p>9 胚芽ごはん ゆしトーフ 鯖の南蛮漬け ひじき炒め 果物 ミルク パインホットケーキ</p>	<p>10 三色そばろ丼 みそ汁 甘酢和え 果物 お茶 みそおにぎり</p>
<p>12 麦ごはん 魚汁 千切りイリチー 納豆和え 果物 ミルク きな粉トースト</p>	<p>13 胚芽ごはん みそ汁 牛肉のカラフル炒め 春雨サラダ 果物 お茶 さつまいもかりんとう</p>	<p>14 夏野菜カレー 冬瓜スープ 福伸漬け ゴーヤーサラダ 果物 お茶 ミルクもち</p>	<p>15 麦ごはん オクラスープ へちまの中華風煮 白菜サラダ チーズ ミルク お好み焼き</p>	<p>16 胚芽ごはん みそ汁 鯖の照り焼き ゴーヤーチャンプル 果物 ミルク じゃがいも焼き団子</p>	<p>17 ナスミート スパゲティ もやしスープ かぼちゃのチーズ焼き 果物 お茶 じゅーしーおにぎり</p>
<p>19 チキンライス 春雨スープ ポテトサラダ 果物 ミルク ころころ蒸しパン</p>	<p>20 パン ミネストローネスープ キャベツバーグ ゴママヨネーズ和え 果物 お茶 いなり</p>	<p>21 弁当会 </p>	<p>22 海の日 </p>	<p>23 スポーツの日 </p>	<p>24 三色そばろ丼 みそ汁 甘酢和え 果物 お茶 みそおにぎり</p>
<p>26 麦ごはん 魚汁 千切りイリチー 納豆和え 果物 ミルク きな粉トースト</p>	<p>27 胚芽ごはん ゆしトーフ 鯖の南蛮漬け ひじき炒め 果物 ミルク パインホットケーキ</p>	<p>28 麦ごはん オクラスープ へちまの中華風煮 ヨーグルトサラダ チーズ ミルク 誕生ケーキ</p>	<p>29 胚芽ごはん けんちん汁 きびなごから揚げ 麩チキナー 果物 お茶 ヨーグルトケーキ</p>	<p>30 タコライス コーンスープ きゅうりの和え物 チーズ 果物 お茶 スープパゲッティ</p>	<p>31 ナスミート スパゲティ もやしスープ かぼちゃのチーズ焼き 果物 お茶 じゅーしーおにぎり</p>



## 気をつけよう 熱中症



### 小児の熱中症の特徴

小児は体温調節機能や汗腺が十分に発達しておらず、熱中症になりやすいので注意が必要です。  
特に、乳幼児ではさらに危険度が高くなります。



日常生活での注意点は？

- 暑さを避けましょう
  - ・日陰を選んで歩く。日陰で遊ばせる。
  - ・帽子をかぶる。
  - ・家では、窓のすだれやカーテンで直射日光を避けて、風通しをよくする。
- 服装にも工夫しましょう
  - ・吸水性のよいもの(特に下着)、吸汗・速乾素材にする。
  - ・輻射熱を吸収する黒色系のものは避ける。
  - ・襟元を緩めて風が通りやすくする。
- こまめに水分を補給しましょう
  - ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。
- こどもの様子をよく観察しましょう
  - ・顔が赤く、たくさん汗をかいているときは、深部体温が上がっている場合がありますので、十分な水分補給と休養を与えます。

### 夏バテしない食事の工夫

#### 夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくおいしい食材です。

#### ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンb1が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう  
いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ。スープ、天ぷら  
→カレー粉
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ  
→梅肉、ゴマ、味噌
- ・炒め物  
→豆板醤でピリ辛風味に



#### ビタミンB1を多く含む食品

