

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ごはん ミネストラスープ ツナと野菜のソテー	2 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物	3 ごはん チャンプルー 中華和え 果物	4 ごはん 魚のフライ 付け合せ ミルクスープ	5 七夕 七夕そうめん 七夕盛り合わせ 果物	6 和風スパゲティ キャベツのマリネ
3時	牛乳 チーズドーナツ	牛乳 ホットドック	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 カルピスゼリー	菓子
昼食	8 ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 おひたし 果物	9 焼肉丼 もやしスープ 果物	10 ごはん 高野豆腐の卵とじ 甘酢漬け 果物	11 パン タンドリーチキン 粉ふき芋 ジュリアンスープ	12 ごはん 魚の照り焼き 付け合せ なすのみそ汁	13 焼きそば にらと豆腐のスープ
3時	牛乳 ポテトもち	牛乳 グレープゼリー	牛乳 ピザトースト	牛乳 ロッククッキー	牛乳 大学かぼちゃ	菓子
昼食	15 海の日	16 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆乳スープ 果物	17 親子丼 けんちん汁 果物	18 夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ 果物	19 ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	20 冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ
3時		牛乳 パンナコッタ黄桃ソース	牛乳 バナナホットケーキ	牛乳 ラスク	牛乳 とうもろこし	菓子
昼食	22 ごはん 五目汁 魚の塩焼き ごま酢和え	23 ひじきごはん ごま和え 玉ねぎのみそ汁	24 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 果物	25 ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ マカロニスープ	26 ごはん 魚の和風マリネ 油揚げのみそ汁	27 冷やし中華 じゃがいものおかか煮
3時	牛乳 ジャムサンド	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 枝豆 ビスケット	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	菓子
昼食	29 ごはん 華風スープ 中華炒め 果物	30 パン ビーフシチュー パプリカサラダ	31 ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ ごぼうスープ	<p>〇熱中症とは(厚生労働省HP) 高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。</p>		
3時	牛乳 ごまだれ団子/マカロニあべかわ	牛乳 キャロットマフィン	牛乳 オレンジゼリー			

昼食 〇熱中症を防ぎましょう



☆「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

室内では
 ・扇風機やエアコンで温度調節
 ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ・室温をこまめに確認
 ・WBGT値も参考に

屋外では
 ・日傘や帽子の着用
 ・日陰の利用、こまめな休憩
 ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

こまめに水分を補給する！
 ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

