

7月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火	水	木	金	土		
		1日 赤飯 すまし汁 鮭の利休焼き いんげんの酢味噌和え バナナプリン	2日 親子丼 白菜の味噌汁 二色なます パイン缶	3日 冷やしおろしそば わかめごはん ごぼうの煮物 黄桃缶	4日 ごはん ワントンスープ 麻婆豆腐 もやしナムル フルーツポンチ ロールケーキ カフェオレ		
		6日 ごはん 韓国風スープ 鶏肉甘酢煮 焼きビーフン メロン 黒糖まんじゅう 玄米茶	7日 七タそうめん わかめごはん 星のコロッケ すいか	8日 ごはん すまし汁 選べるおかず ぜんまい煮付け キャベツの和風和え クリームコンフェ ミルクティー	9日 ごはん コンソメスープ おろしハンバーグステーキ ブロッコリーサラダ 黄桃缶	10日 中華飯 中華風卵スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐 カスタードケーキ レモンティー	11日 松花堂弁当 ごはん・ほうれん草の味噌汁 ほっけの塩焼き・南瓜の煮物 いんげんのゴマ和え フルーチェ たい焼き 玄米茶
		13日 ごはん さつま芋の味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	14日 ハヤシライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え 黄桃缶	15日 枝豆ごはん 吸い物 カレーの煮付け 南瓜のそぼろ煮 メロン	16日 冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 パイン缶	17日 ごはん なめこ汁 選べるおかず 冬瓜くず煮 バナナ	18日 ごはん そうめん汁 揚げ魚の甘酢あん 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル くず桜 ほうじ茶
		20日 高菜炒飯 ワントンスープ パンプキンサラダ ヨーグルト和え	21日 冷やしぎつねうどん 菜めし 京あわせ煮付け パイン缶	22日 ごはん 豆腐の味噌汁 冷しゃぶ いんげんソテー 杏仁豆腐	23日 ごはん かき玉汁 選べるおかず キャベツ生姜炒め 黄桃缶	24日 うなぎ丼 吸い物 胡瓜の酢の物 メロン	25日 ごはん 里芋の味噌汁 鯖の南部焼き 大根の青じそ和え みかん缶 水ようかん 玄米茶
		27日 冷やしたぬきそば ゆかりごはん 金平ごぼう 胡瓜のピリ辛和え	28日 ごはん ミネストローネ 選べるおかず 卵サラダ すいか	29日 ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ パイン缶	30日 カレーライス エビカツ キャベツサラダ 黄桃缶	31日 ごはん すまし汁 鯖の幽庵焼き 厚揚げの煮物 バナナ	
		マドレーヌ ミルクティー	どら焼き ほうじ茶	たこ焼き 玄米茶	京風わらびもち ほうじ茶	小倉パン 玄米茶	

平成27年

選べる おかず メニュー

4日 水曜日

A：ぶりの照り焼き

B：鶏肉の梅焼き

17日 金曜日

A：豚肉の香味焼き

B：鮭のおろしあん

23日 木曜日

A：鯖の塩麹焼き

B：鶏肉の香味焼き

28日 火曜日

A：豚肉のくわ焼き

B：さわらの梅焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7月の話 その二十五 ~汗について~

これから段々暑い夏がやってきます。今年も昨年と同じく猛暑日が多いと予想されており、じっとしていても汗がでてくると思います。今回は「汗」についてご紹介します。

《汗の役割》

生きるために私たちの身体の中では、絶えず物質が合成されたり分解されたりしています。その時、エネルギーも産生されます。エネルギーの大部分は熱として体温を維持するのに役立っています。しかし余った熱は体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにしなくてはなりません。そこで汗を出すことによって熱を外に逃がしています。また、汗には乳酸や二酸化炭素などの疲労物質や不要な物質を外に排出する働きもあります。

人間の身体には200万～500万の汗腺がありますが、普段は半分近くが使われない状態です。エアコンがかかっている部屋にいるなど汗をかく機会が減ると、さらに使われなくなってしまいます。活動する汗腺を増やすと暑さに強く、バテにくい身体になります。

《汗の種類》

温熱性発汗：体温が上昇すると汗を出し、水分の蒸発により体温を低下させます。1時間で最大2～3リットル、1日最大で12リットルの汗をかくといわれています。
精神性発汗：いわゆる冷や汗です。夏冬関係なく出ます
味覚性発汗：辛い物を食べた時出る汗です。

《活動する汗腺を増やすポイント》

適度な運動：習慣的に運動しましょう。運動の前には水分補給を心がけ、熱中症に注意してください。
十分は水分補給：1度にかぶ飲みするのではなく何回かに分けて水分を摂るように心がけましょう
入浴で体温調節機能を整える：入浴で汗をかくとその日の疲労物質を出し、新陳代謝を促してくれます。

☆おしらせ☆

7日(火)・・・七夕そうめん(七夕)
24日(金)・・・うなぎ丼(土用の丑)