

# 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	2日
昼食					赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 枝豆がんもどきの煮付 りんごのコンポート	ごはん かき玉汁 鶏肉のみぞれ煮 厚揚げの煮物 パイン缶
間食					シフォンケーキ ミルクティー	小田巻 ほうじ茶
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつまいものレモン煮 ヨーグルト和え	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のこはく煮 茄子の揚げ煮 バナナ	ごはん すまし汁 味噌カツ 茄子の青じそ和え みかん缶	七夕そうめん わかめごはん 星のハンバーグ すいか	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 二色なます フルーツカクテル	<b>松花堂弁当</b> ごはん・すまし汁 白身魚のつけ焼き 金平ごぼう・菜花の錦糸和え パイン缶
間食	どら焼き 玄米茶	たこ焼き ほうじ茶	プリン	クリームコンフェ カルピス	京風わらびもち 玄米茶	ホットケーキ カフェオレ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん かき玉汁 <b>選べるおかず</b> 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え	冷やしきしめん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 あじの塩焼き 厚揚げの煮物 バナナ	ごはん すまし汁 豚肉の味噌焼き じゃが芋の煮物 みかん缶	カレーライス えびミックスフライ 大根の青じそ和え りんごのコンポート	ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 里芋煮付け パイン缶
間食	マーブルケーキ ミルクティー	カスタードケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー	ベビーシュー レモンティー
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 五目揚げ豆腐煮 ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 鯖の塩麹焼き 長芋とわらびの煮付け 黄桃缶	ごはん ワンタンスープ 豚肉と厚揚げの味噌炒め ハンサンスー フルーツカクテル	ごはん わかめの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 菜花のゴママヨネーズ和え パイン缶	冷やしたぬきそば 菜めし 京あわせ煮付け バナナ	ごはん すまし汁 鯖の南部焼き 胡瓜のピリ辛和え みかん缶
間食	バウムクーヘン ミルクティー	ドーナツ レモンティー	オレンジゼリー	もみじまんじゅう 玄米茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ロールケーキ ミルクティー
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん じゃが芋の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 菜花の錦糸和え りんごのコンポート	親子丼 すまし汁 里芋味噌かけ フルーツカクテル	ごはん 里芋の味噌汁 鯖の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 いんげんのごま和え 黄桃缶	うなぎ丼 吸い物 胡瓜の酢の物 オレンジ
間食	たい焼き 玄米茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	シューアイス カフェオレ	抹茶プリン	黒糖まんじゅう ほうじ茶	小倉パン 玄米茶

平成28年

## 選べる おかず メニュー

8日 金曜日

- A：鶏肉のマヨネーズ焼き  
B：鯖のごま漬け焼き

11日 月曜日

- A：鶏肉の照り煮  
B：鯖のネギソースかけ

21日 木曜日

- A：鶏肉の香味煮  
B：白身魚の照り煮

26日 火曜日

- A：牛肉のしぐれ煮  
B：鮭の野菜あんかけ

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 その三十七 ~本格的な夏の前に~

段々暑い季節となりました。気象庁の予想によると2016年の夏は「猛暑」の予測となっています。8月の本格的な夏の前に早めの対策が必要です。今回は夏に気をつけたい症状の「熱中症」についてご紹介します。

《熱中症とは》

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。熱中症は、毎年7月から8月に集中して発生し、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

《熱中症予防》

- ・涼しい環境  
扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。出かける際は、これから行く所の温度を天気予報や温度計で知るようにしましょう。
- ・水分補給をこまめに  
こまめな水分、塩分補給は熱中症予防には大切です。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。
- ・涼しい服装、日よけ対策  
暑いときは、木綿や麻などの自然素材や、吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がオススメです。日傘や帽子を使用し、直射日光から守るようにしましょう。

★おしらせ★

7日(木)・・・七夕そうめん(七夕)  
30日(土)・・・うなぎ丼(土用の丑)