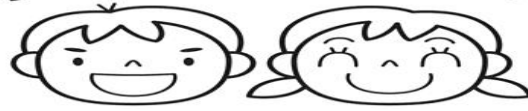


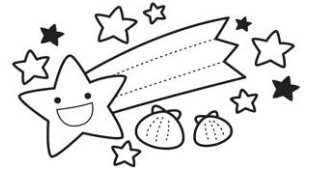


平成23年度

\*こんだてひょう\*



7月



日	主食	こんだて	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1日(金)		カレー豆腐 じゃがいもきんぴら ピリ辛きゅうり	木綿豆腐 とりミンチ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	ごはん じゃがいも
4日(月)		ゆでいか キャベツとピーマンの昆布和え じゃがいものそぼろ煮	いか とりミンチ あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン さやいんげん	ごはん じゃがいも
5日(火)		青しそごはん ぶた肉ときゅうりの梅ドレッシング和え じゃがいものみそ汁	ちりめんじゃこ わかめ とり肉 豆腐 あぶらあげ	青しそ うめぼし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも
6日(水)		トビウオのラビゴットソースかけ 即席漬け コーンスープ	とびうお ベーコン	トマト たまねぎ コーン きゅうり なす にんじん キャベツ ぶなしめじ	ごはん
7日(木)		ささみのチリソース 干草漬け セタそうめん ぶどうゼリー	とり肉 かまぼこ	なす キャベツ しょうが にんじん オクラ 干ししいたけ ねぎ	ごはん そうめん
8日(金)	 麦ごはん	シーフードピラフ かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ	ベーコン えび たまご	たまねぎ コーン トマト にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり グリーンピース	ごはん
11日(月)		わかめごはん ぶた肉のしょうが焼き いわしのつみれ汁 プチトマト	ぶた肉 わかめ いわし	キャベツ たまねぎ しょうが トマト にんじん ねぎ	ごはん
12日(火)		イカのカレーマリネ キャベツのごま酢和え 冬瓜スープ	いか わかめ 豆腐 うすらの卵	たまねぎ にんじん ねぎ トマト とうがん 干ししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん
13日(水)		冷やし中華そば ちくわのてり煮 夏野菜のごまみそ和え	ハム ちくわ 	きゅうり キャベツ にんじん もやし なす かぼちゃ さやいんげん	ごはん 中華めん ごま
14日(木)		白身魚のトマトソースかけ もやしと水菜の香味和え なすのみそ汁	白身魚 やきぶた あぶらあげ	にんじん たまねぎ トマト なす 水菜 もやし	ごはん じゃがいも
15日(金)	 麦ごはん	夏野菜カレー シーフードサラダ サイダーゼリー	牛肉 えび いか わかめ	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも
19日(火)		なすととり肉の辛み炒め かぼちゃのみそ汁 とうもろこし ふりかけ	とり肉 木綿豆腐 あぶらあげ わかめ	なす ピーマン ねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン	ごはん
20日(水)		<b>終業式</b> しそごはん とびうおのマヨネーズ蒸し トマトの和風サラダ フルーツポンチ	とびうお 	たまねぎ きゅうり キャベツ ピーマン にんじん トマト みかん パイン メロン もも	ごはん

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**

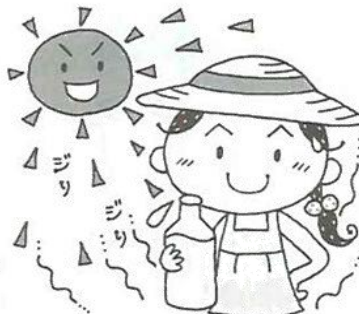
夏の強いひざしに長時間あたる、風とおしの悪いむし暑い場所で運動するなど  
暑い環境のもとで発生する障害で、次の①～④をまとめて熱中症といいます。

しょうじょう  
症状は？

- ①熱けいれん……手足やおなかの筋肉の痛み、けいれん
- ②熱失神……めまい、顔色が悪い、脈が速くて弱い
- ③熱疲労……力が入らない、だるい、頭痛、吐き気
- ④熱射病……体温が異常に高い、皮膚が乾燥、反応がにぶい、言動がおかしい

よ ぼう  
予防する  
ために

帽子をかぶって直射日光をさける。こまめに水分をとる。  
(塩分も含まれたスポーツドリンクなどがよい。)



**水分をじょうずにとってください**

夏は、汗をたくさんかきます。汗の大部分は水分ですから、汗をかいたら失われた水分を補う必要があります。水分はお茶、麦茶などのノンカロリーのもので補いましょう。運動などで体を動かして、「のどがかわいたな」と思った時には、体はすでに脱水しているそうです。「かわく前にのむ」ことが大切です。時間を決めて(15分～30分ごと)定期的

**どんな人がなりやすいのかな？**

- ・ふだんあまり運動をしていない人
- ・暑さになれていない人
- ・不規則な生活をしている人
- ・体調のわるい人

**こんな日は気をつけよう**



のむ時はコップにつき分ける  
水筒やペットボトルのままのまないように

**熱中症が起こる条件は？**

湿度が高い    気温が高い    風が弱い    ひざしが強い



