



日	月	火	水	木	金	土
		1 揚げさかなと野菜の とろみスープ ポテトサラダ トマト スイカ 牛乳 枝豆	2 手作りミートボール オクラのごま和え かき玉汁 牛乳 オレンジゼリー	3 ベーコンとアスパラの チーズ焼き キャベツのマヨしょ うゆサラダ 南瓜のスープ 牛乳 大豆とじゃこのカ リッと煮	4 焼き豚ラーメン なすのそぼろ炒め バナナ 牛乳 お菓子	5 夏まつり お菓子
6	7 凍豆腐の卵とじ 春雨スープ オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	8 鯖のカレーマヨ焼き ゴマポン和え みそ汁 キウイ 牛乳 プチメロンパン	9 夏野菜とウイン ナーのかき揚げ れんこんサラダ ワカメスープ 牛乳 ホワイトポンチ	10 リヨネーズポテト マカロニサラダ トマトスープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 アイスクリーム	11 山の日 お菓子	12 お弁当の日 お菓子
13	14 れんこんきんぴら ウインナー みそ汁 お茶 お菓子	15 麻婆豆腐 中華スープ お茶 お菓子	16 10菜カレー 卵サラダ ミニトマト スイカ 牛乳 二色ゼリー ※主食いりません	17 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのゴマ 和え みそ汁 牛乳 きなこサンド	18 サラダソーメン 野菜入り豚肉の しょうが焼き キウイ 牛乳 おにぎり	19 親子煮 すまし汁 バナナ 牛乳 お菓子
20	21 豚肉とキャベツの 寄せ焼き ゴマドレサラダ トマト みそ汁 オレンジ 牛乳 フライドポテト	22 鱈の竜田揚げ 小松菜ともやしの ごま和え 豆乳スープ 牛乳 チョコバナナマフィ ン	23 オムレツ ブロッコリーのマヨ サラダ 豆腐とニラのスー プ バナナ 牛乳 アイスクリーム	24 すりみハンバーグ オクラときゅうりの 酢の物 ミニトマト みそ汁 牛乳 南瓜の焼き団子	25 血うどん レタスのスープ キウイ 牛乳 バターコーン	26 肉じゃが コンソメスープ バナナ 牛乳 お菓子
27	28 魚のおからムニエル ひじきの和風コール スロー トマト 卵とコーンのスープ バナナ 牛乳 豆乳寒	29 ささみカツ かぼちゃの練りご ま和え 野菜スープ 牛乳 ホットケーキ	30 魚のあんかけ 春雨の中華風サラ ダ みそ汁 キウイ 牛乳 野菜ジュース お 菓子	31 大豆とウインナー のケチャップ煮 ゆで卵 ワンタンスープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 ジャムサンド	行事予定 5日(土) 夏祭り 16日(水) 誕生会 17日(木) 交通安全教室 23日(水) 避難訓練 ※12日(土)はお弁当になっ てます。準備をお願いします。	

正しく知って夏を乗り切る水分補給

★1日にどのくらい水分を摂っていますか。

理想的な摂取量は体重×40ml。飲食で摂取した水分は体液の一部として働き、体の機能を調節しています。水分の主な働きは

- ①栄養素を運ぶ ②体温を一定に保つ ③消化機能を高める等があります。

★水分はいつ摂ればいいのか。

起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むことをおすすめします。また、外出時は飲み物を持ち歩き、こまめに水分を補給しましょう。1回あたり200mlが目安です。一気に飲みは胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。また、「のどが渴いた」と感じたときはすでに脱水が始まっています。のどの渴きを感じる前に水分を摂りましょう。