

8月 おしながき



カロリー



8月の小話

今年も暑い夏がやってきました。熱中症対策は万全ですか？みなさんも他人事ではなく、しっかり対策を取るようにして下さいね。そこで今月は熱中症から身を守る方法をいくつか紹介いたします。まず、熱中症の症状としては、めまい、顔のほてり、筋肉の痙攣、汗のかき方がおかしい等が挙げられます。そしてそうなる前の予防策としてはこまめな水分補給をする。室温はエアコンを活用し、涼しくしておく。外出時は飲み物を持ち歩く、帽子をかぶる、休憩を取る。また、もし熱中症になったか、もしくはなつたかなと感じた時はまず涼しい場所へ移動し、衣服を脱ぐか緩めて体温を下げるように努めます。氷水を使ったり、うちわで仰ぐなどをして熱を下げます。水分補給は嘔吐をしておらず、本人に意識がある時にのみスポーツドリンクを飲むのがお勧めです。夏本番となり、暑さもこれからです。特に今年はコロナの影響でマスク着用する機会が多くいつも以上に注意する必要があります。みなさん健康には十分気を付けて下さいね！

おやつ

1	土	豚肉の中華風炒め 切り干し大根の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	488	どら焼き
2	日			
3	月	鯖の塩焼き きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	グレープゼリー
4	火	鶏の梅肉ソースがけ スパロテー ブロッコリーの和え物 味噌汁	594	人形焼
5	水	あじの南蛮漬け きんぴらごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁	605	水ようかん
6	木	さばの味噌煮 キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	506	プチケーキ
7	金	和風ハンバーグ もやしのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	569	オレンジゼリー
8	土	ホイコーロー 揚げ出し豆腐 きゅうりのサラダ 味噌汁	532	フルーツヨーグルト
9	日			
10	月	鶏の照焼 ジャーマンポテト アスパラのサラダ 味噌汁	650	カスタードケーキ
11	火	赤魚の西京焼き もやしのそぼろ炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	435	ムーンライト
12	水	ハンバーグ 冬瓜のくず煮 小松菜の和え物 味噌汁	565	饅頭
13	木	白身魚のエビチリ風 平天煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	681	ロアンヌ
14	金	コロッケ 肉団子の煮物 インゲンの梅肉和え 味噌汁	628	人形焼
15	土	八宝菜 餃子 ひじきサラダ 中華スープ	514	水ようかん
16	日			
17	月	チキンチャップ なすの生姜炒め 春菊の和え物 味噌汁	515	乳果饅頭
18	火	三色丼 炊合せ フルーツ缶 すまし汁	497	リンゴゼリー
19	水	肉団子の野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 キャベツの和え物 味噌汁	588	カスタードケーキ
20	木	冷やし中華 蒸しシュウマイ フルーツ缶	504	どら焼き
21	金	さばの味噌煮 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	498	よもぎ饅頭
22	土	煮込みハンバーグ 竹輪の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	599	コーヒゼリー
23	日			
24	月	赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	472	ムーンライト
25	火	鶏肉の吉野煮 きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	ロアンヌ
26	水	白身魚フライ 小松菜のソテー かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	605	プチケーキ
27	木	サバの煮つけ 大根の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	474	乳果饅頭
28	金	チャプチェ ニラ玉風炒り卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	593	イチゴゼリー
29	土	冷やし素麺 さつまいも天 ひじきのサラダ	397	カスタードケーキ
30	日			
31	月	チャーハン エビシュウマイ 小松菜の和え物 コンソメスープ	476	水ようかん

