

8月 おしながき



カロ
リ
ー



8月の小話

今年も全国で記録的な暑さを記録し、熱中症による死者も多数おられます。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、もしくははなっ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。みなさん健康には十分気を付けて下さいね！

おやつ

1	水	中華丼	グリンピースの卵とじ	春雨サラダ	味噌汁	558	饅頭
2	木	コロッケ	白菜の煮浸し	ひじきのサラダ	コンソメスープ	529	どら焼き
3	金	赤魚のおろし煮	ジャーマンポテト	ほうれん草の辛子和え	味噌汁	491	コーヒゼリー
4	土	豚肉の中華風炒め	大根の煮物	小松菜の和え物	味噌汁	459	人形焼き
5	日						
6	月	鶏の梅肉ソースがけ	高野豆腐の卵とじ	ポテトサラダ	味噌汁	688	パウムクーヘン
7	火	酢豚風	白菜の煮浸し	ブロッコリーの和え物	中華スープ	453	ムーンライト
8	水	鯖の焼き浸し	青梗菜の中華炒め	春雨サラダ	味噌汁	532	ドーナツ
9	木	メンチカツ	冬瓜のくず煮	ほうれん草の和え物	コンソメスープ	518	水ようかん
10	金	冷やし中華	蒸し焼売	ブロッコリーのサラダ		481	ロアンヌ
11	土	豚肉と野菜の旨煮	南瓜の煮物	大根サラダ	味噌汁	488	饅頭
12	日						
13	月	鶏の照焼き	茄子と刻み昆布の煮物	胡瓜のサラダ	味噌汁	544	どら焼き
14	火	コロッケ	ひじきの煮物	青梗菜のナムル	中華スープ	515	リンゴゼリー
15	水	炊込みご飯	天ぷら	もずくの酢の物	すまし汁	446	プチケーキ
16	木	鱈の南蛮漬け	きんぴらごぼう	キャベツのサラダ	味噌汁	591	饅頭
17	金	豚肉の生姜焼き	茄子の揚げ浸し	胡瓜の酢の物	味噌汁	494	マンゴープリン
18	土	ハヤシライス	パプリカのマリネ	福神漬け	フルーツ	494	ドーナツ
19	日						
20	月	焼き魚の甘酢あんかけ	キャベツのおかか炒め	春菊の白和え	味噌汁	527	抹茶プリン
21	火	鶏すき風煮	出汁巻き玉子	インゲンの和え物	味噌汁	519	どら焼き
22	水	冷やし素麺	さつまいも天	ひじきのサラダ		387	カスタードケーキ
23	木	赤魚の煮付け	ブロッコリーのカニあんかけ	大根なます	味噌汁	400	ドーナツ
24	金	カニ玉	長芋の煮物	キャベツの和え物	味噌汁	549	人形焼き
25	土	秋刀魚のおろし酢	ほうれん草の煮浸し	ポテトサラダ	味噌汁	594	ムーンライト
26	日						
27	月	鶏の照焼き	海老団子の煮物	小松菜のおかか和え	味噌汁	631	プリン
28	火	鱈のレモン蒸し	じゃがいものそぼろ煮	ブロッコリーの和え物	味噌汁	462	ロアンヌ
29	水	チキンカツ	キャベツのコンソメ煮	もやしのナムル	味噌汁	472	饅頭
30	木	豚肉味噌くわ焼き	揚げ出し豆腐	インゲンの梅肉和え	味噌汁	662	プチケーキ
31	金	ちらし寿司	里芋の煮物	卵豆腐	すまし汁	482	オレンジゼリー

