

2024年8月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
1 木	<u>食パン</u>	鶏のレモン焼き・マカロニサラダ(レタス、人参、コーン、マヨネーズ)・ミネストローネ(ベーコン、トマト、キャベツ)	375	巨峰
2 金	ご飯	豚肉とナスの味噌炒め・和え物(キャベツ、きゅうり)・味噌汁(大根、油揚げ)	437	スイカ
5 月	<u>ぶどうパン</u>	カボチャのミートカレーグラタン(豚ひき肉、玉葱、生乳、生クリーム、チーズ)・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・野菜スープ	411	メロン
6 火	ご飯	煮魚・酢の物(レタス、人参、胡瓜、わかめ、しらす)・豚汁(キャベツ、大根、玉葱)	381	巨峰
7 水	<u>冷や麦</u>	→ささみ、わかめ、トマト・かぼちゃサラダ(コーン、きゅうり、人参、マヨネーズ、ツナ)	375	バナナ
8 木	ご飯	冬瓜のそぼろあんかけ(鶏挽肉、玉葱、グリンピース)・磯辺和え(もやし、ほうれん草)・味噌汁(わかめ、玉葱)	386	メロン
9 金	<u>黒糖ロール</u>	鶏肉とジャガイモのロースト・トマトサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	446	バナナ
13 火	肉井	→豚肉、玉葱、人参、しらたき・和え物(キャベツ、小松菜)・すまし汁(わかめ、えのき)	411	スイカ
14 水	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉葱)・キャベツのごま和え(しめじ)・豚汁(玉葱、大根、人参、万能葱)	390	メロン
15 木	ツナとトマトの冷製スパゲティ	→玉葱・イタリアンサラダ(人参、レタス、きゅうり、枝豆、チーズ)・大根と椎茸の玉子スープ	372	スイカ
16 金	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・おなか和え(キャベツ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、大根、しめじ)	424	巨峰
19 月	焼肉井	→豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン・中華風和え物(キャベツ、きゅうり、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	427	スイカ
20 火	<u>食パン</u>	鶏の唐揚げ(卵、小麦粉、片栗粉)・ツナサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス)・トマトと玉葱のスープ	401	巨峰
21 水	<u>トマトカレー</u>	→鶏肉、ベーコン、玉葱、バターライス、ゆで卵・コーンと枝豆のサラダ(レタス)	460	スイカ
22 木	<u>ぶどうロール</u>	豚挽き肉とトマトのオープン焼き(玉葱、チーズ)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜とベーコンのスープ	421	バナナ
23 金	中華あんかけ焼きそば	→豚肉、キャベツ、人参、きくらげ・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・大根と椎茸の玉子スープ	387	メロン
26 月	<u>あんかけうどん</u>	→豚肉、玉葱、人参、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	399	巨峰
27 火	ナスと豚ひき肉のカレー	→豚ひき肉、人参、玉葱、生乳、ヨーグルト・コロコロサラダ(トマト、きゅうり、コーン)	436	メロン
28 水	<u>黒糖ロール</u>	カボチャのシチュー(鶏肉、人参、玉葱、コーン、生クリーム、牛乳)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	413	巨峰
29 木	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・すまし汁(わかめ、あられはんぺん)	405	スイカ
30 金	<u>食パン</u>	鶏のマーマレード焼き・カリカリベーコンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	378	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています
- ・都合により、変更することがあります
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



夏バテにバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
 - 体がだるい、やる気が出ない
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
- これはどれも夏バテの症状。



原因はこんな生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋で過ごす

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電扇など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。



夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。