

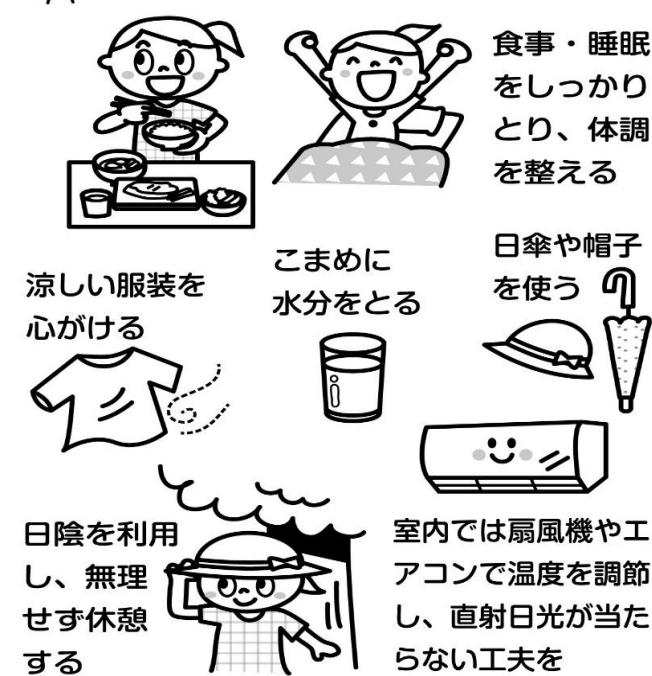
月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 しいらの西京みそ漬け焼き ささみサラダ	2 牛乳 ごはん 沢煮椀 ささみのレモンソース ごまドレサラダ	3 牛乳 キャロットパン オニオンスープ ひまわり蒸し 三色こんにゃくサラダ	4 牛乳 ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ ピリピリ漬け	5 牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 ふわふわ丼 まぜっこサラダ
8 牛乳 ごはん セタ汁 星形ハンバーグ のり酢あえ キラキラ餅	9 牛乳 ごはん 野菜スープ 豚肉のみそ漬け焼き ゆかりあえ	10 牛乳 丸パン レタスのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	11 牛乳 ごはん キムチスープ マーボーなす はるさめサラダ	12 牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩焼き ハリハリ漬け
15 海の日 	16 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 赤魚の塩こうじ焼き 糸寒天サラダ	17 牛乳 メロンパン ラタトゥーユ 鶏肉のマスタード焼き フルーツポンチ	18 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 バサの南蛮揚げ わかめとツナのサラダ	19 牛乳 ごはん 夏野菜カレー つぼ漬けあえ スイカ
22 牛乳 いなりごはん 五目汁 ほきフライ ハムサラダ	23 牛乳 ごはん 夏ベジ多みそスープ 花しゅうまい まめまめサラダ	24 牛乳 ピザトースト 白菜スープ ミートボール ツナサラダ	こまめに水分補給を 	

☆松本のは、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。

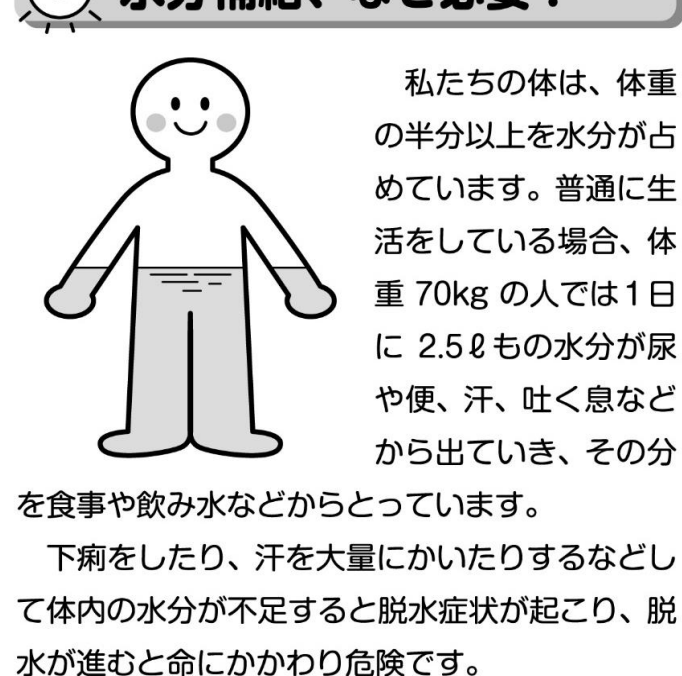
※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

規則正しい食事や生活、水分補給で熱中症を防ぎましょう！！

予防のポイント



水分補給、なぜ必要？



水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分と一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！



☆栄養バランスのよい食事
☆適度な運動
☆十分な睡眠・休養がとても大切です。

