

熱中症・脱水に注意

- ①室温は28℃以下に調節
- ②1時間に1回は水を飲む
- ③息苦しい時はマスクを外す

2021年

8月

日付横の♡は
栄養課のおやつ
の日です

小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
2  ★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 とうもろこしのかき揚げ ズッキーニと鶏の炒め物 冷やし茶碗蒸し、スイカ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 517 19.7 13.8 3.3	3 ご飯、中華スープ 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜と枝豆の煮物 ブロッコリーのゴマドレ和え パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 576 22.9 21.4 2.3	4 ご飯、味噌汁 魚(ムルサ)のおろし煮 五目金平 もやしのしば漬け和え 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 491 21.9 10.3 2.7	5♡ ご飯、中華スープ 蒸し鶏のパンパンジー カボチャの煮物 ナスの南蛮漬け 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 532 23.1 11.4 3.0	6♡ ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ピーマンと豚肉の煮物 もやしのナムル 抹茶ゼリー 1人分：蛋白質 脂質 塩分 615 28.0 20.6 2.7	7♡ 立秋 ご飯、味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとハムの炒め物 和風春雨サラダ バナナ 「8」と「7」で バナナの日! 1人分：蛋白質 脂質 塩分 555 28.8 15.1 2.8
9♡ 山の日振替  体重計測 ご飯、すまし汁 魚(シイラ)の味噌マヨ焼き ブロッコリーと椎茸の和風ソテー チゲソ菜のカニカマ和え 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 495 23.7 15.1 2.9	10♡  体重計測 夏野菜カレー 青菜と玉ねぎのスープ シーフードサラダ ジャムヨーグルト 1人分：蛋白質 脂質 塩分 612 23.0 21.8 4.2	11♡  体重計測 ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 レンコンと枝豆の煮物 カボチャサラダ 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 580 24.4 13.7 2.4	12  体重計測 ご飯、味噌汁 魚(サワラ)の照り焼き じゃがいもの煮物 春菊のゴマ醤油和え みかん缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 501 21.3 11.4 2.4	13  体重計測 ご飯、味噌汁 エビとイカの中華風卵炒め 豆腐のきのこあんかけ インゲンのピーナッツ和え バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 530 27.8 15.1 3.3	14  体重計測  ご飯、すまし汁 鶏肉の元コトソース 里芋の味噌田楽 小松菜のナムル パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 618 26.8 20.2 3.3
16 ご飯、味噌汁 牛肉コロッケ 冬瓜と鶏肉の煮物 ブロッコリーのゆず醤油和え いちごババロア 1人分：蛋白質 脂質 塩分 611 20.5 18.2 3.1	17 ご飯、コンソメスープ 蒸し鶏のレモン風味 スパゲティ和風ソテー 冬瓜とトマトのサラダ パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 587 22.2 20.2 2.9	18 ご飯、味噌汁 魚(サメ)の磯辺焼き ブロッコリーのホタテ風味あん もやしと蒸し鶏の和え物 フルーツポンチ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 527 25.4 13.6 2.6	19♡ 夏野菜のゴマ味噌丼 すまし汁 チゲソ菜の煮びたし 白菜の香味和え 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 578 21.4 19.2 2.5	20♡ ご飯、味噌汁 チキンチャップ 白滝の五目炒め 枝豆とキャベツのサラダ バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 563 28.6 13.7 3.0	21♡ ご飯、味噌汁 魚(タラ)の西京焼き フキと厚揚げの炒め煮 タラモサラダ マンゴー缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 518 24.4 11.0 2.9
23♡ 処暑  体力測定 ご飯、味噌汁 魚(タラ)のみぞれのつけ がんもと冬瓜の煮物 小松菜の生姜和え マンゴー缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 459 22.0 8.0 2.7	24♡  体力測定 枝豆ごはん、味噌汁 魚(アジ)のみりん焼き カボチャのレモン煮 ほうれん草のおひたし 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 482 22.1 7.2 2.4	25♡  体力測定 ご飯、味噌汁 茹で豚の辛子醤油かけ 里芋の煮物 キャベツとチキンのサラダ 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 554 25.6 14.4 2.5	26  体力測定 ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜と竹輪の煮びたし もずくトマト バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 538 28.0 13.5 2.7	27  体力測定 中華丼 チゲソ菜とコーンのスープ 揚げナスの生姜煮 かぼちゃのゆかり和え パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 520 18.3 17.1 3.0	28  体力測定 ご飯、味噌汁 鶏肉の外カリ焼き 里芋のゴマ味噌煮 菜の花の辛子和え 紅茶ゼリー 1人分：蛋白質 脂質 塩分 579 27.7 14.6 2.6
30 ご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 梅マヨ 冬瓜のそぼろ煮 ナスの生姜醤油 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 538 24.1 14.1 3.0	31 二百十日 ご飯、すまし汁 豚肉と野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 チゲソ菜の胡麻和え 野菜ジュースのゼリー 1人分：蛋白質 脂質 塩分 569 23.3 21.7 3.2	30 栄養士のひとくちメモ マスクと熱中症 感染症予防に効果的なマスクですが、マスクを着けていると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になって体温調整がしづらくなり、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる時はマスクを外すようにして、マスクを外せない時には強い負荷のかかる作業や運動は極力控えてください。 東京都23区では昨年度200人の方が熱中症で亡くなっています。200人のうち180人が高齢者で、高齢者のうち160人が屋内で亡くなっています。屋内で亡くなった方の9割(145人)はエアコンが無かったり、使っていなかった方でした。屋外の対策だけではなく、屋内の環境を整えることも必要です。部屋の温度計が28℃を超える時は熱中症の危険が増えています。部屋や体を涼しくする工夫をしてお過ごしください。			

