

熱中症に注意 

- ①暑さを避ける
 - ・室温は28℃以下に調節
 - ・外出時は日傘か帽子を
- ②1時間に1回は水を飲む

2023年

7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
7/31	<p>栄養士のひとくちメモ 暑さを避ける、身を守る 危険</p> <p>2010年以降、毎年約5万人が熱中症で救急搬送されていて、そのうち半数が65歳以上の高齢者です。非常に暑い夏となった2018年は9万を超える人が救急搬送されています。湿度や温度が高くなる昨今、日本の夏を過ごすためには熱中症対策が必須となっています。</p> <p>熱中症予防は 暑さを避けること、こまめに水を飲むことの2つが重要です。</p> <p>暑さを避けるには、涼しい服を着る、保冷剤などで体を冷やす、暑いところに無防備に行かない（日傘・帽子の使用、日陰に入るなどして日差しを避ける）、部屋の温度をエアコンや扇風機で調整するなどして、体が熱くならないように工夫します。</p> <p>「自分で水が飲めない」「応答がおかしい」方を見つけたら、救急車を呼んでください。</p>				1
3	4	5	6 	7  <small>小暑 七夕</small>  ★七夕献立	8 
<p>ご飯、味噌汁 中華風卵炒め 豆腐のキノコあんかけ インゲンのピリッと和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 475 24.2 13.3 3.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 菜の花の胡麻和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 562 24.7 18.4 2.9</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(アジ)の金山寺焼き ひじきの煮物 小松菜のマヨ和え りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 502 22.2 14.4 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 622 25.9 26.2 2.9</p>	<p>いなりませ御飯 ミニそうめん 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの梅風味和え 七夕ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 457 17.0 11.4 2.4</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の梅香焼き かぶと豚肉の煮物 レンコンサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 498 23.6 14.6 3.2</p>
10 	11 	12 	13 	14  肉の日 ★肉の日	15 
 体重計測	 体重計測	 体重計測	 体重計測	 体重計測	 体重計測
<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の中華風ソテー 春雨サラダ フルーツポンチ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 512 27.4 14.1 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ワラ)の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 476 23.7 12.2 3.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の南蛮漬け カボチャの煮物 玉ねぎとわかめの和え物 オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 528 21.8 14.7 2.5</p>	<p>ご飯、すまし汁 中華風うま煮 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーとぜんまいの和え物 杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 555 22.4 14.6 2.6</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のオスターソース炒め キャベツの信田煮 菜の花の辛子和え デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 25.5 20.7 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のカレー風味炒め もずくトマト 紅茶ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 548 24.3 18.0 3.1</p>
17  <small>海の日</small>  ★「海の幸」献立	18	19	20 	21 	22 
<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の和風マリネ イカのバター醤油炒め わかめのサラダ 黄桃缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 505 25.3 13.9 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くす煮 ブロッコリーの胡麻和え 黒糖かん</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 561 26.3 11.9 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(サメ)のムニエル カブとツナの煮物 大根の甘酢和え フルーツあんみつ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 507 24.7 13.9 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の外巻き焼き 根菜の煮物 ブロッコリーの生姜和え マンゴー缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 506 21.5 10.9 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の有馬煮 ゴーヤチャンプルー とろろとオクラの和え物 コーヒーゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 552 27.7 17.7 3.2</p>	<p>ご飯、すまし汁 ぎせい豆腐 根菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 553 21.6 20.1 2.7</p>
24 	25  ★誕生会食	26 	27	28	29  肉の日 ★肉の日
<p>ご飯、すまし汁 魚(タラ)の味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 梅ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 462 20.1 7.9 3.3</p>	<p>夏のちらし寿司 すまし汁 ツナとナスの煮物 おろし和え メロン</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 456 19.6 13.6 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 炒めなます キャベツのピリッと和え メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 549 22.3 16.2 2.9</p>	<p>ご飯、枝豆のポタージュ エビカツ かりわりの鶏そぼろ煮 春菊のカニカマ和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 556 22.5 13.8 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(イナダ)のねぎ塩焼き 里芋の煮物 冷奴 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 560 23.4 15.6 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトとコーンの和え物 杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 654 25.8 27.0 3.1</p>