

6月の予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| 3 焼き肉丼 中華ポテト キノコとベーコンのスープ | 4 メンチカツ マカロニサラダ キャベツの胡麻みそ汁 | 5 さんまのおろしソース アスパラとベーコン炒め なめこのみそ汁 | 6 塩ラーメン 鮭わかめおにぎり ヨーグルト | 7 全県定通総体 |
| 10 焼き鳥丼 きゅうりと キャベツの浅漬け かき卵汁 | 11 鮭の塩焼き ふきの煮物 舞茸汁 | 12 生揚げと野菜のみそ炒め ちび肉団子 えのき茸のみそ汁 | 13 ポークカレー キムチサラダ 青梅ゼリー | 14 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 |
| 17 肉野菜炒め ゆかりポテト 厚揚げとわかめのみそ汁 ふりかけ | 18 三色丼 きゅうりのキムチ和え オニオンスープ | 19 鯖のみそ煮 鶏肉と細タケノコの煮物 シメジのみそ汁 | 20 麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 わかめのみそ汁 | 21 肉餃子 なめ茸和え 中華スープ |
| 24 ハンバーグ もやしとわかめの酢の物 卵とほうれん草のスープ | 25 ささみのチーズフライ ジャーマンポテト 春雨スープ | 26 ハヤシライス フレンチサラダ ピーチフルーチェ | 27 肉じゃが 赤魚の西京漬け焼き わかめと豆腐のみそ汁 | 28 白身魚のフライ 切り干し大根の胡麻和え けんちん汁 |
|  |  |  |  |  |



★梅雨時に気を付けたいこと★

この時期は体の不調を感じやすいもの・・・実は梅雨特有のじめじめとした気候にありました。

原因として・・・

- ① 低気圧 大気が低気圧に配置されると体を休ませる神経、つまり副交感神経が働きます。この副交感神経によってだるさを感じたり、やる気が出なくなってしまうのです。また、低気圧が続くと「ヒスタミン」が分泌され、肩こりや頭痛が起こることもあります。
- ② 湿邪 あまり聞き慣れない単語ですが、病気の名前のこと。体内の余分な水分によって、消化器系に悪影響がおよびだるさや下痢、便秘、食欲不振、消化不良を引き起こします。湿度が高い事によりこの季節にかかりやすいと言われてています。
- ③ 寒暖差 気温の差が激しい日々が続きます。この寒暖差が身体にダメージを与えるのです。

解消するには・・・

★こまめな体温調節 ★リズムの良い生活習慣 ★タンパク質豊富な食事
3食しっかりと食べて、丈夫な身体作りを心がけましょう！！