

8月 ごはんだより (卵・乳アレルギー)

2025年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
1	金	ごはん 春雨サラダ 白身魚のフライ 具だくさんスープ	鶏、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	★クレープ
4	月	ごはん ★花野菜サラダ (マヨドレ) 豚肉の生姜焼き みそ汁 (麴、法蓮草、えのき)	豚肉、麴	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	★ハッピー ターン
5	火	ごはん 南瓜の甘煮 鶏肉の照り焼き みそ汁 (もやし、小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	★ソフト サラダ
6	水	ごはん オクラの青しそ和え 筑前煮 みそ汁 (玉葱、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	★麴の ラスク
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え 鯖の味噌煮 すまし汁 (豆腐、大根、大根の葉)	鯖、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	星たべよ
8	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め ★鯖の磯風味パン粉焼き みそ汁 (じゃが芋、小松菜、揚げ)	鯖、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	★母ゼリー
12	火	ごはん 法蓮草のお浸し ★星のミートコロッケ みそ汁 (玉葱、椎茸、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	ぼたぼた焼
13	水	★ハヤシライス (ポーク) ブロッコリーサラダ みかん缶	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	ぱりんこ
14	木	豚丼 いんげんの和え物 みそ汁 (さつま芋、キャベツ、葱)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	ソフト サラダ
15	金	★カレーライス 大根と胡瓜の中華サラダ パイ缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイ	ハッピー ターン
18	月	ごはん キャベツサラダ ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (法蓮草、里芋、人参)	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	満月パン
19	火	わかめごはん 春巻き 焼きそば すまし汁 (麴、青梗菜、椎茸)	豚肉、ワカメ、 麴	米 やきそば	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸、筍、玉葱	すいか
20	水	ごはん じゃが芋の金平 赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (麴、玉葱、えのき)	赤魚、麴	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えのき	五平餅
21	木	ごはん ★スパゲッティサラダ (マヨドレ) チキンチャップ みそ汁 (白菜、えのき、大根の葉)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	★青りんご ゼリー
22	金	ごはん ナムル 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	★ツナ ロール
25	月	★カレーライス ★キャベツサラダ 季節の果物 (梨)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、梨	★ソフト サラダ
26	火	ごはん 法蓮草の和え物 鶏肉と野菜の煮物 ★みそ汁 (さつま芋、豆腐、葱)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	★オレンジ ゼリー
27	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら ★冷やし中華 いんげんの胡麻和え	鶏肉、鯖	米 ラーメン	胡瓜、トマト、いんげん、 人参、玉葱	マカロニ きなこ
28	木	ごはん キャベツの塩昆布和え 鯉の胡麻味噌焼き すまし汁 (青梗菜、もやし、ワカメ)	鯉、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	大学芋
29	金	★お誕生日会★ ごはん ジャーマンポテト スープ (キャベツ、もやし、葱) ★チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	★誕生日 ケーキ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

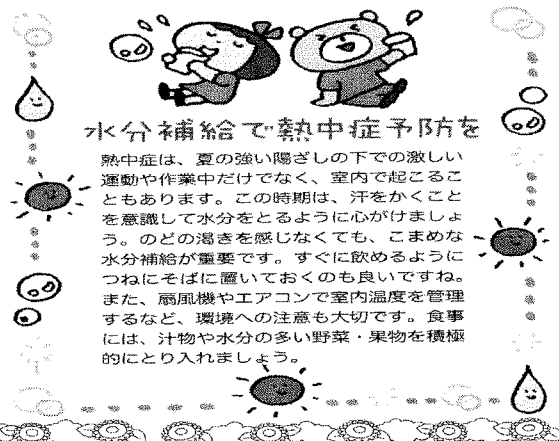
お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミン
やミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ
ともあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるように
つねにそばに置いておくのも良いですね。
また、扇風機やエアコンで室内温度を管理
するなど、環境への注意も大切です。食事
には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。



8月 ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)

2025年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	金	ごはん 春雨サラダ	白身魚のフライ 具だくさんスープ	鰯、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	ハッピー ターン ★クレープ
4	月	ごはん ★花野菜サラダ(マヨドレ)	豚肉の生姜焼き みそ汁(麩、法蓮草、えのき)	豚肉、麩	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	★ばりんこ ★ハッピー ターン
5	火	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照り焼き みそ汁(もやし、小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	コーン フレーク ★ソフト サラダ
6	水	ごはん オクラの青しそ和え	筑前煮 みそ汁(玉葱、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	★たべっこ ベイベー ★麩の ラスク
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え	鯖の味噌煮 すまし汁(豆腐、大根、大根の葉)	鯖、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	アンパンマン せんべい 星たべよ
8	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★鯖の磯風味/パン粉焼き みそ汁(じゃが芋、小松菜、揚げ)	鯖、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	満月ボン ★苺ゼリー
12	火	ごはん 法蓮草のお浸し	★星のミートコロッケ みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	★ハッピー ターン ぼたぼた焼
13	水	★ハヤシライス(ポーク) ブロッコリーサラダ	みかん缶	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	★星の おやつ ばりんこ
14	木	豚丼 いんげんの和え物	みそ汁(さつまい、キャベツ、葱)	豚肉	米 さつまい	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	★たべっこ ベイベー ソフト サラダ
15	金	★カレーライス 大根と胡瓜の中華サラダ	パイン缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイン	★コーン フレーク ハッピー ターン
18	月	ごはん キャベツサラダ	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁(法蓮草、里芋、人参)	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	星たべよ 満月ボン
19	火	わかめごはん 春巻き	焼きそば すまし汁(麩、青梗菜、椎茸)	豚肉、ワカメ、 麩	米 やきそば	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸、筍、玉葱	アンパンマン せんべい すいか
20	水	ごはん じゃが芋の金平	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(麩、玉葱、えのき)	赤魚、麩	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えのき	★たべっこ ベイベー 五平餅
21	木	ごはん ★スパゲッティサラダ(マヨドレ)	チキンチャップ みそ汁(白菜、えのき、大根の葉)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	コーン フレーク ★青りんご ゼリー
22	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	ばりんこ ★ツナ ロール
25	月	★カレーライス ★キャベツサラダ	季節の果物(梨)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、梨	★コーン フレーク ★ソフト サラダ
26	火	ごはん 法蓮草の和え物	鶏肉と野菜の煮物 ★みそ汁(さつまい、豆腐、葱)	鶏肉、豆腐	米 さつまい	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	ぼたぼた 焼き ★オレンジ ゼリー
27	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら	★冷やし中華 いんげんの胡麻和え	鶏肉、鯖	米 ラーメン	胡瓜、トマト、いんげん、 人参、玉葱	★たべっこ ベイベー マカロニ きなこ
28	木	ごはん キャベツの塩昆布和え	鰯の胡麻味噌焼き すまし汁(青梗菜、もやし、ワカメ)	鰯、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	★ソフト サラダ 大学芋
29	金	🎊お誕生日会🎊 ごはん ジャーマンポテト スープ(キャベツ、もやし、葱)	★チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	★ハッピー ターン ★誕生日 ケーキ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割のほしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

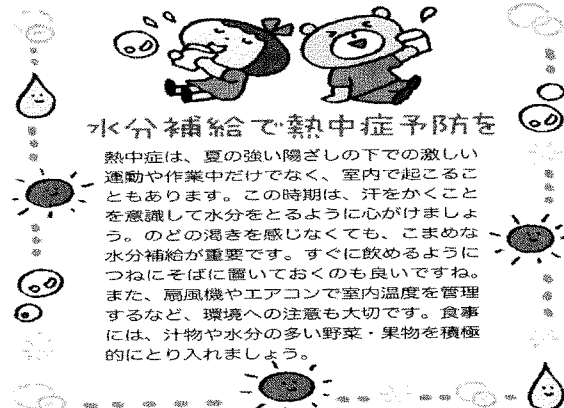
お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミン
やミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こること
もあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるように
つねにそばに置いておくのも良いですね。
また、扇風機やエアコンで室内温度を管理
するなど、環境への注意も大切です。食事
には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。



8月 ごはんだより (1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2025年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	金	ごはん 春雨サラダ 白身魚のフライ 具だくさんスープ	鰯、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	ハッピー ターン	★クレープ
4	月	ごはん ★花野菜サラダ (マヨドレ) 豚肉の生姜焼き みそ汁 (麴、法蓮草、えのき)	豚肉、麴	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	★ばりんこ	★ハッピー ターン
5	火	ごはん 南瓜の甘煮 鶏肉の照り焼き みそ汁 (もやし、小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ
6	水	ごはん オクラの青しそ和え 筑前煮 みそ汁 (玉葱、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	★たべっこ パイビー	★麴の ラスク
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え ☆鰯の味噌煮 すまし汁 (豆腐、大根、大根の葉)	鰯、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	アンパンマン せんべい	星たべよ
8	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め ★鰯の磯風味パン粉焼き みそ汁 (じゃが芋、小松菜、揚げ)	鰯、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	満月ボン	★苺ゼリー
12	火	ごはん 法蓮草のお浸し ★星のミートコロッケ みそ汁 (玉葱、椎茸、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	★ハッピー ターン	ぼたぼた焼
13	水	★ハヤシライス (ポーク) ブロッコリーサラダ みかん缶 豚丼	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	★星の おやつ	ばりんこ
14	木	いんげんの和え物 みそ汁 (さつまいも、キャベツ、葱)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	★たべっこ パイビー	ソフト サラダ
15	金	★カレーライス 大根と胡瓜の中華サラダ パイン缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイン	★コーン フレーク	ハッピー ターン
18	月	ごはん キャベツサラダ ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (法蓮草、里芋、人参)	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	星たべよ	満月ボン
19	火	わかめごはん 春巻き 焼きそば すまし汁 (麴、青梗菜、椎茸)	豚肉、ワカメ、 麴	米 やきそば	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸、筍、玉葱	アンパンマン せんべい	すいか
20	水	ごはん じゃが芋の金平 赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (麴、玉葱、えのき)	赤魚、麴	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えのき	★たべっこ パイビー	五平餅
21	木	ごはん ★スパゲッティサラダ (マヨドレ) チキンチャップ みそ汁 (白菜、えのき、大根の葉)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	コーン フレーク	★青りんご ゼリー
22	金	ごはん ナムル 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	ばりんこ	★ツナ ロール
25	月	★カレーライス ★キャベツサラダ 季節の果物 (梨)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、梨	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
26	火	ごはん 法蓮草の和え物 鶏肉と野菜の煮物 ★みそ汁 (さつまいも、豆腐、葱)	鶏肉、豆腐	米 さつまいも	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	ぼたぼた 焼き	★オレンジ ゼリー
27	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら ★冷やし中華 いんげんの胡麻和え	鶏肉、鰯	米 ラーメン	胡瓜、トマト、いんげん、 人参、玉葱	★たべっこ パイビー	マカロニ きなこ
28	木	ごはん キャベツの塩昆布和え 鰯の胡麻味噌焼き すまし汁 (青梗菜、もやし、ワカメ)	鰯、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	★ソフト サラダ	大学芋
29	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ジャーマンポテト スープ (キャベツ、もやし、葱) ★チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	★ハッピー ターン	★誕生日 ケーキ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割りはしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

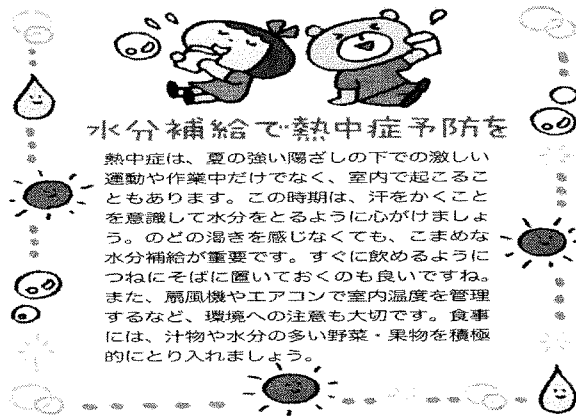
お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミン
やミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ
ともあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるよう
につねにそばに置いておくのも良いですね。
また、扇風機やエアコンで室内温度を管理
するなど、環境への注意も大切です。食事
には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。



8月 ごはんだより(1~2歳 卵・小麦アレルギー)

2025年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	金	ごはん ★春雨サラダ(マヨドレ) ★煮魚(鰯) ★具だくさんスープ	鰯、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	ハッピー ターン	★クレープ
4	月	ごはん ★花野菜サラダ(マヨドレ) ★豚肉の生姜焼き ★みそ汁(豆腐、法蓮草、えのき)	豚肉、豆腐	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	★しらす わかめ せんべい	★ハッピー ターン
5	火	ごはん ★鶏肉の照り焼き ★南瓜の甘煮 みそ汁(もやし、小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ
6	水	ごはん ★オクラの和えもの みそ汁(玉葱、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	★小魚 せんべい	★高野豆腐 ラスク
7	木	ごはん ★キャベツのゆかり和え ★鯖の味噌煮 ★すまし汁(豆腐、大根、大根の葉)	鯖、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ハッピー ターン
8	金	ごはん ★ビーマンのじゃこ炒め みそ汁(じゃが芋、小松菜、揚げ)	鯖、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	★ソフト サラダ	★苺ゼリー
12	火	ごはん ★星のハンバーグ ★法蓮草のお浸し みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	★ハッピー ターン	★しらす わかめ せんべい
13	水	★ハヤシライス(ポーク) ★ブロッコリーのフレンチサラダ みかん缶	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	★星の おやつ	★法蓮草 と小松菜 せんべい
14	木	★豚丼 ★いんげんの和え物 みそ汁(さつま芋、キャベツ、葱)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	★小魚 せんべい	ソフト サラダ
15	金	★カレーライス ★大根と胡瓜のフレンチサラダ パイン缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイン	★コーン フレーク	ハッピー ターン
18	月	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ★キャベツサラダ みそ汁(法蓮草、里芋、人参)	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
19	火	わかめごはん ★エビマヨ風 ★焼きビーフン ★すまし汁(豆腐、青梗菜、椎茸)	豚肉、ワカメ、 豆腐、エビ	米 ビーフン	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸	★コーン フレーク	すいか
20	水	ごはん ★じゃが芋の金平 ★赤魚のみぞれ煮 ★みそ汁(法蓮草、玉葱、えのき)	赤魚	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えの き、 法蓮草	★しらす わかめ せんべい	五平餅
21	木	ごはん ★胡瓜サラダ ★チキンチャップ みそ汁(白菜、えのき、大根の葉)	鶏肉	米	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	コーン フレーク	★青りんご ゼリー
22	金	ごはん ★麻婆豆腐 ★ナムル ★中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	★ハッピー ターン	★ツナ ロール
25	月	★カレーライス ★キャベツサラダ 季節の果物(梨)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、梨	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
26	火	ごはん ★鶏肉と野菜の煮物 ★法蓮草の和え物 ★みそ汁(さつま芋、豆腐、葱)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	★小魚 せんべい	★オレンジ ゼリー
27	水	ゆかりごはん ★青のりポテト ★星のハンバーグ ★いんげんの胡麻和え	鶏肉	米 じゃが芋	いんげん、人参、玉葱	★ハッピー ターン	★星の おやつ
28	木	ごはん ★キャベツの和え物 ★すまし汁(青梗菜、もやし、ワカメ)	鶏、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	★ソフト サラダ	★大学芋
29	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★チャーハンポテト ★スープ(キャベツ、もやし、葱) ★チキン南蛮 ★ブロッコリーの和え物 ミニゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	★ハッピー ターン	★誕生日 ケーキ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミン
やミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ
ともあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるよう
に、つねにそばに置いておくのも良いです
ね。また、扇風機やエアコンで室内温度を
管理するなど、環境への注意も大切です。
食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。

