



献立のお知らせ

献立目標
夏バテを吹き飛ばそう

令和元年8月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
23 (金)		あじフライ もやしのごますあえ キャベツのみそ汁	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	ごはん こめあぶら、ごま ごめあぶら	もやし、きゅうり、キャベツ えのきたけ、にんじん ねぎ	規則正しい生活で 元気に夏を 過ごしましょう! 1年で一番暑い季節がやってきます。 暑い夏も、早寝・早起きを心がけ、3食し っかりと食べて「夏バテ」を吹き飛ばしま しょう!
26 (月)		とうふハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ チンゲンサイのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ツナ、あぶらあげ	ごはん	キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ	
27 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん ゼリー オリーブあぶら	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、ももシロップづけ	マナーを守って 楽しい会食 みんなで会食 を楽しむために、 食事中にふさわ しくない会話を しないように気 をつけましょう。
28 (水)		さばみそに みずのいためもの せんべい汁	牛乳 とり肉 さば、あぶらあげ	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダあぶら	しそ、みず、キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん	
29 (木)		キャベツ入りメンチカツ やさしいごますあえ めんつゆ(こぶくろ) くだものタルト	牛乳 メンチカツ とり肉	こめこめん ごま こめあぶら	キャベツ もやし、きゅうり とうもろこし	
30 (金)		ぶた肉しょうがやき メンマいため ごんさい汁	ぶた肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん だいこん、ごぼう、れんこん しいたけ、ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせについては、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. □ で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

もうすぐ夏休み!

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。休みに入っても、今までと同じように規則正しい生活を送るようにしましょう。

せつかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

夏休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
- 2 1日3食をバランスよく食べる
- 3 こまめに水分をとる
- 4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

お昼ごはんにオススメ♪ 冷たい麺に“ひと工夫”

暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べるのが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味付けを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

お好みの麺

ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味付けは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

- 『つけない』
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- 『増やさない』
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。
- 『やっつける』
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう!

生活習慣病は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や、高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

おやつとり方に気をつけよう

おやつを食べるときには、どんなことに気をつけていますか?好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。

おやつとり方

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素を含むものを選ぶ (おにぎり・野菜・果物・乳製品など)
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ