

# 献立のお知らせ

令和2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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A-C)	
21 (金)		あじフライ だいごんのうめあえ とりだんごのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 あじ、とりだんご とうふ	だいごん、きゅうり、とうもろこし うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ	夏休みも終わり、 気持ちも新たに 学校が始まります!
24 (月)		てりやきハンバーグ キャベツのレモンあえ ミニトマト とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、とり肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり ミニトマト にんじん、えのきたけ	
25 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、なつみかんかんづめ パイナップルかんづめ	マナーを守って 楽しい食事  食事マナーとは、人と楽しく食事をする ために大切なことです。周りの人が嫌な気 持ちにならないよう、マナーを守って楽し い食事にしましょう。
26 (水)		ぶた肉しょうがやき やさしいため じゃがいもといんげんのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぶた肉 ベーコン あぶらあげ	りんごジュース、キャベツ、もやし 青ピーマン、赤ピーマン、オレンジピーマン 黄ピーマン、いんげん、たまねぎ、にんじん	
27 (木)		とり肉てんぷら やさいのごますあえ だいごんのみそ汁	ごはん ごま こめあぶら、ごまあぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	しそ、もやし、きゅうり だいごん、にんじん だいごんは、ねぎ	
28 (金)		しゅうまい(2こ) やき肉いため わかめスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、牛肉 わかめ、なると	キャベツ、たまねぎ、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう!
31 (月)		さけしおやき ひじきのために せんぎり汁 やさいとくだものゼリー	ごはん 糸こんにゃく、ゼリー サラダあぶら	牛乳、さけ ひじき、ちくわ、くきわかめ こうやどとうふ、あぶらあげ	にんじん、えだまめ キャベツ、えのきたけ きりぼしだいごん	

アレルギー対応食のお問い合わせは、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。忘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. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。  
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**口中調味**  
できていますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで  
ちょうどよい味にして食べましょう。

**夏休みこそ重要!!**  
大切にしてほしい **栄養バランス**

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、  
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元  
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取  
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事  
を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための **夏ばて対策**

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を  
とろう

主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、  
温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし  
をしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
上手にかけるようにしましょう。

ぼくの・わたしの  
**食事・運動・すいみん** 目標

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみよう。無理なく  
続けられそうな目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。

<b>食事</b>	例) 毎日朝ごはんをきちんと食べる など
<b>運動</b>	例) 毎日ラジオ体操をする など
<b>すいみん</b>	例) 早寝早起きを心がける など

考えてみよう!

**生活習慣病の予防は 今から!**

**Q. 生活習慣に気をつけるのは、おとなになってからでいいのかな?**

**A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられ、一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に通ずるためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。**