



# 献立のお知らせ

献立目標  
夏バテを吹き飛ばそう

平成29年8月(中学校)

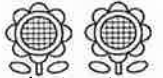
弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
21 (月)		ポークウィンナー チリマトビーンズ 野菜スープ	牛乳、ポークウィンナー 豚ひき肉、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆	鶏割りコッペパン サラダ油	玉ねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	パンにポークウィンナーやチリマトビーンズを上手にはさんで食べましょう。
22 (火)		ねぎ入りたまご焼き 白菜のからし和え 煮しめ	牛乳 たまご、高野豆腐 油揚げ、昆布	ごはん じゃがいも こんにやく	白菜、ほうれん草 ごぼう、にんじん しいたけ、ふぎ、ねぎ	夏休みが終わり、気持ちも新たに学校が始まります。
23 (水)		豆腐ハンバーグ ひじきの炒め物 キャベツのみそ汁	豆腐ハンバーグ ひじき、油揚げ 鷹揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	にんじん、枝豆 キャベツ、ねぎ えのきたけ	<b>楽しい給食にするために</b> みんなで会話を楽しんで食べましょう。
24 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油 ゼリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰、りんごシロップ漬	食事中にふざわしくない会話をしながらに気をつけましょう。 
25 (金)		さばみそ煮 切干大根の炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 さば、豚肉 きわかめ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	切干大根 白菜、しいたけ にんじん、ごぼう、しめじ	
28 (月)		さげ場焼き 大根の和え物 じゃがいもといんげんのみそ汁	牛乳 さげ 油揚げ、鶏肉	ごはん じゃがいも	大根、きゅうり いんげん 玉ねぎ、とうもろこし	暑い夏を元気に過ごすためには、3度の食事を規則正しく食べることが大切です。 
29 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉、なると	ごはん ごま油	たけのこ、しいたけ ねぎ、白菜 にんじん、もやし	
30 (水)		あじ天ぷら 野菜キムチ 冷やし中華スープ(小袋) 【バナナスティックケーキ】	牛乳 あじ 鶏肉	米粉めん 米油	白菜 もやし きゅうり	30日の冷やし米粉めんは青森県産の米粉を使用しています。 食べるときは、どんぶりに米粉めんを入れ、冷やし中華スープをかけてほくし、お好みであじ天ぷらと野菜キムチをのせて食べましょう。
31 (木)		鶏肉照焼き メンマ炒め みそけんちん汁	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	メンマ ごぼう、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	

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。

- 「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。
- 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いでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

## 夏の水分補給について



～暑い夏、あなたはのどが渇いたときに何を飲みますか?～

### Q.どうして水分補給が大切なの?

A.人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。そのため、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われることとなります。人間の体は約60～70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって熱中症になってしまい、最悪の場合、死んでしまうことがあります。そのため、適切な水分補給が必要なのです。かといって、清涼飲料水や炭酸飲料ばかり飲むと、砂糖やエネルギーのとり過ぎになってしまいます。

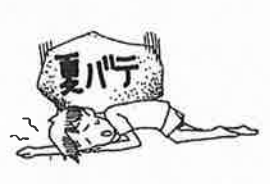
### 清涼飲料水や炭酸飲料ばかり飲みすぎると…



太りやすくなる

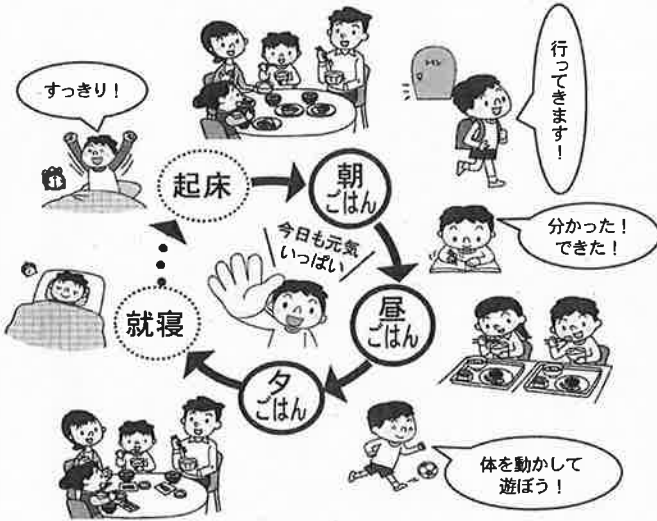


虫歯ができてやすくなる



夏バテしやすくなる

## 自分の生活リズムを調べてみよう



わたしたちの体は、日中に活動をし、夜は睡眠をとって体を休めるというほぼ決まった生活の仕方をしていきますね。これを「生活リズム」といいます。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変です。休みの日であっても、学校の日と同じ生活を心がけましょう。あなたの生活リズムはどうなっていますか?

起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

昼ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

夕ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

寝る時刻

時 分

調べて書いてみよう!



夏の水分補給のポイント!	X	X	X
	清涼飲料水を水の代わりにしない。	清涼飲料水は冷蔵庫に常備しない。	食事の前には清涼飲料水を飲まない。
	おやつときは、茶や牛乳を飲む。	外出するときは、お茶を持っていく。	清涼飲料水を飲むときはコップなどに注ぎ分ける。