



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(小学校)

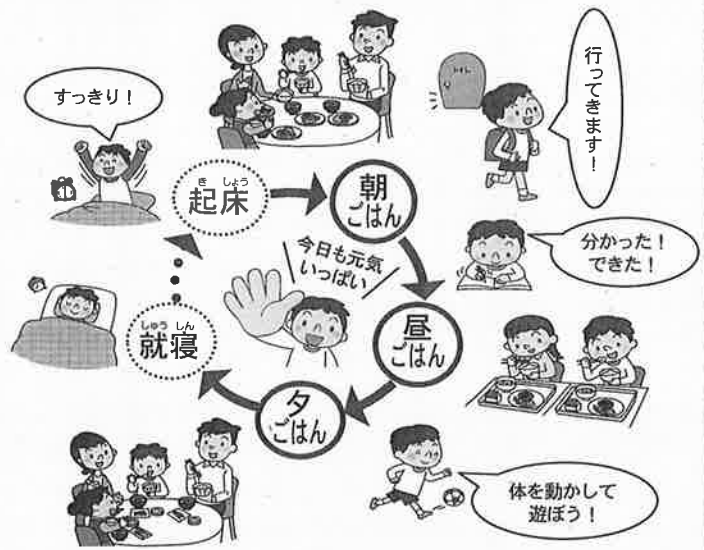
弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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
22 (火)		さけしおやき キャベツののりあえ じゃがいもといんげんのみそ汁	牛乳 さげ、のり あぶらあげ	ごはん じゃがいも	キャベツ ほうれんそう いんげん、たまねぎ	夏休みが終わり、気持ちも新たに学校が始まります。
23 (水)	匙	ポークウィンナー チリトマトビーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー ぶたひき肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	せわりコッペパン サラダあぶら	たまねぎ、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トマトビーンズを上手にはさんで食べましょう。
24 (木)		さばみそに だいごんのあえもの はくさいのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 くきわかめ	ごはん	だいごん、きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん ごぼう、しめじ	楽しい給食にするために みんなで会話を楽しんで食べましょう。 食事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。
25 (金)		とり肉てりやき メンマいため みそけんちん汁	牛乳 とり肉、さつまあげ とうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、だいごん にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
28 (月)		ねぎ入りたまごやき はくさいのからしあえ にしめ	牛乳、たまご こうやどうふ、あぶらあげ こんぶ	ごはん こんにやく じゃがいも	しそ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう ごぼう、にんじん しいたけ、ふぎ	暑い夏を元気に過ごすためには、三度の食事を規則正しく食べることが大切です。
29 (火)		あじ天ぷら やさしいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) バナナスティックケーキ	牛乳 あじ とり肉	こめこめん こめあぶら	はくさい もやし きゅうり	29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ぐし、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。
30 (水)		とうふハンバーグ ひじきのいためもの キャベツのみそ汁	とうふハンバーグ ひじき、あぶらあげ あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、えだまめ キャベツ、えのきたけ ねぎ	
31 (木)	匙	ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら ゼリー	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ、りんごシロップづけ	

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。

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。

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か？

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...



夏の水分補給のポイント!	✕	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。
	○	おやつや飲み物は、麦茶や牛乳を飲む。	外出するときは、お茶を持っていく。	甘さを感じにくくなるので、清涼飲料水を冷やしすぎない。