

# 献立のお知らせ

令和2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	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)	
24 (月)		さばしょうがに もやしののりあえ かしわ汁	ごはん	牛乳 さば、のり とり肉、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	夏休みも終わり、 気持ちも新たに 学校が始まります!
25 (火)		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	
26 (水)		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	<b>マナーを守って 楽しい食事</b> 
27 (木)		あじフライ だいこんのうめあえ りんごジュース	ごはん こめあぶら	あじ とりだんご とうふ	だいこん、きゅうり、とうもろこし、うめ たまねぎ、にんじん ごまつな、ねぎ、りんごジュース	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。
28 (金)		てりやきハンバーグ キャベツのレモンあえ じゃがいもといんげんのみそ汁 やさいとくだものゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり いんげん、たまねぎ にんじん	<b>調理・食事前の 手洗いを徹底しよう!</b> 
31 (月)		ねぎ入りたまごやき やさしいため ミニトマト とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とうふ、わかめ、あぶらあげ	しそ、ねぎ、キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン ミニトマト、にんじん、えのきたけ	石けんでしっかり手を洗い、 食中毒を予防しましょう。 

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あります。  
(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!

暑くして「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。

**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。

考えてみよう!

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** **栄養バランスのよい食事をとろう** **温かい食べ物をとろう**

のどがかわく前に少しずつ **主食、主菜、副菜、汁物を、** **冷たいものばかりではなく、**  
こまめに飲みましょう。 **バランスよく食べましょう。** **温かいものもとりましょう。**

**しっかり睡眠をとろう** **軽い運動や入浴で汗をかこう**

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし **体温調節をスムーズに行うためにも、汗を**  
をしないうちで十分な睡眠をとりましょう。 **上手にかけるようにしましょう。**

<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

**生活習慣病の  
予防は  
今から!**

運動不足や夜型生活、食べすぎ、糖分・塩分・脂質のとりすぎなどの良くない生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。

**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から基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくら  
れます。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過ごすためにも、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。**