



献立のお知らせ

献立のねらい
夏バテを吹き飛ばそう

令和6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	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		
26 (月)		さばしょうがに れんごんのきんぴら とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば ぶた肉、とりだんご とうふ、みそ	れんごん、にんじん、ごんにゃく はくさい、たまねぎ ねぎ	631	気持ちも新たに学校生活が はじまります!
27 (火)		とり肉ねぎしおやき キャベツのレモンあえ じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 とり肉、わかめ あぶらあげ、みそ	ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん えのきたけ	567	まだまだ暑い日が続 きますが、こまめに水 分補給をしながら、元 気に過ごしましょう!
28 (水)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレールー、さとう ゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ トマト、ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ	660	28日の夏野菜カレーに は、弘前市をはじめとす る中南地域の規格外品ト マトを使用する予定です。
29 (木)		赤うおしおやき きりぼしだいごんのいために かぶのみそ汁 りんごゼリー	ごはん サラダあぶら さとう ゼリー	牛乳、わかめ 赤うお、あぶらあげ あつあげ、みそ	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、かぶ、ごんにゃく しめじ、ねぎ	581	8月31日は「野菜の日」
30 (金)		デミグラスソースハンバーグ ひよこめとコーンのソテー やさいスープ	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳、ハンバーグ ひよこめ ベーコン	どうもろこし、えだまめ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー キャベツ、マッシュルーム、ねぎ	578	野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしくいた だきましょう。

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かます。
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. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
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。
5. 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 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。)
7. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

こう ちゅう ちよう み
口中調味
できていますか?
ごはんとおかずをい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。

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。

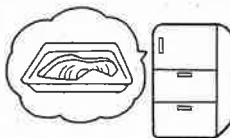
家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底することが重要です。

食中毒予防の3原則



つけない

手にはさまざまな雑菌がついています。
石けんを使った手洗いで、しっかりと雑菌を落としてから、食材や調理器具に触れるようにしましょう。



増やさない

食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、雑菌が増えるのを防ぎましょう。また、早めに食べきることも大切です。購入する際の量にも気をつけたいですね。



やっつける

食中毒の原因となる細菌のほとんどは、加熱により死滅します。
特に、肉は中心部が白っぽい色に変化するまでしっかりと加熱してから食べるようにしましょう。



元気の
秘けつだよ!

夏を元気に過ごすための
夏バテ対策

1年で一番暑い季節がやってきます。せっかくの夏休みも、夏バテを起してしまえば楽しめなくなってしまいます。暑い中でも元気に過ごすためのポイントをおさえましょう!

- 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
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう!
…冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下します
- しっかり睡眠をとろう!
…睡眠は体力の回復に効果的です

目標はこれ!

めざせよ -20キロ!!

めざせよ -20キロ!!

めざせよ -20キロ!!

継続できる目標を立てよう

ぼくの・わたしの 食事・運動目標

健康な毎日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。

食事 (例) 毎日朝ごはんをきちんと食べる など

運動 (例) 毎日ラジオ体操をする など