



# 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	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)		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 やさしいスープ	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	とうもろこし、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	555	<b>気持ちも新たに学校生活が はじまります！</b>  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！
27 (火)		はるまき やさしいキムチあえ ちゅうかスープ	ごはん こめあぶら さとう	牛乳 はるまき、とり肉 ぶた肉	はくさい、だいごん、たまねぎ もやし、きゅうり にんじん、メンマ	638	
28 (水)		さばしょうがに れんごんのきんぴら とりだごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	さば、牛乳 ぶた肉、とりだご 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	628	
29 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレールウ、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	643	
30 (金)		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 <b>ひんごゼリー</b>	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	572	

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。）
7. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

こうちゅうちゅうみ  
**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。

## 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。せつかくの夏休みも、夏バテを起こしてしまつては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

めざせりー -20キロ!!

目標はこれ！

これ続けられるの？

めざせりー -20キロ!!

めざせりー -20キロ!!

見直します

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

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。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