

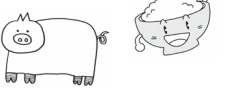


# 献立のお知らせ

献立のねらい  
夏バテを吹き飛ばそう

令和8年8月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

| にち<br>ようび | スプーン                                                                               | こ　　ん　　だ　　て                                                                                                                                                                                            | 主にエネルギーのもとになる食品            | 主に体をつくるもとになる食品               | 主に体の調子を整える食品                                         | 栄養価<br>エネルギー<br>(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）                                         |                        |                                                                                                                                                                                                        |
| 21<br>(金) |                                                                                    |   だけきみコロッケ<br>豚肉と大根の煮物<br>厚揚げのみそ汁   | ごはん、じゃがいも<br>米油、サラダ油<br>砂糖 | 牛乳、豚肉<br>厚揚げ<br>みそ           | とうもろこし（だけきみ）<br>大根、にんじん、こんにゃく、枝豆<br>玉ねぎ、ねぎ           | 711                    | 2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症を予防し、夏を乗り切りましょう。<br>8月は、とうもろこしやナス、トマトといった夏野菜が登場します。夏ならではの味を楽しみましょう。                    |
| 24<br>(月) |                                                                                    |   鶏肉照焼き<br>キャベツとツナのレモン和え<br>もやしのみそ汁 | ごはん<br>砂糖                  | 牛乳、鶏肉<br>ツナ、わかめ<br>油揚げ、みそ    | キャベツ、きゅうり<br>もやし、にんじん<br>ねぎ                          | 615                    |                                                                                                                                                                                                        |
| 25<br>(火) |                                                                                    |   赤魚塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>かぶのみそ汁       | ごはん<br>サラダ油<br>砂糖          | 牛乳、赤魚、油揚げ<br>厚揚げ、みそ          | 大根、にんじん<br>こんにゃく、しいたけ、かぶ<br>しめじ、ねぎ                   | 642                    | 切干大根は、よく噛んで食べましょう。よく噛むことは、脳を活性化したり、消化をスムーズにしてくれます。                                                                                                                                                     |
| 26<br>(水) |                                                                                    |   たまご焼き<br>豚丼の具<br>わかめスープ           | ごはん<br>でん粉                 | 牛乳、たまご<br>豚肉、高野豆腐<br>わかめ、なると | にんじん、玉ねぎ、ごぼう<br>白菜、枝豆、こんにゃく<br>大根、えのきたけ、ねぎ           | 744                    | 食欲が落ちていませんか。26日の「豚丼の具」は具をごはんのにせて、丼ものにして食べられるようにしました。お好みで、そのままおかずとして食べても良いです。好きな方の食べ方で、ごはんをしっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。  |
| 27<br>(木) |                                                                                    |   つくね<br>もやしの梅和え<br>豚汁              | ごはん<br>砂糖                  | つくね、鶏肉<br>豚肉、高野豆腐、みそ         | りんごジュース、もやし、きゅうり<br>とうもろこし、梅、にんじん、キャベツ<br>しめじ、ごぼう、ねぎ | 676                    |                                                                                                                                                                                                        |
| 28<br>(金) |                                                                                    |   さば甘露煮<br>れんごんのきんぴら<br>鶏団子のみそ汁     | ごはん<br>サラダ油<br>砂糖          | 牛乳、さば<br>豚肉、鶏団子<br>豆腐、みそ     | れんこん、にんじん<br>こんにゃく、白菜<br>玉ねぎ、ねぎ                      | 714                    | 8月31日は<br>やさいの日                                                                                                    |
| 31<br>(月) |  |   福神漬<br>フルーツデザート                 | ごはん<br>カレールウ<br>はちみつレモンゼリー | 牛乳<br>豚肉                     | 玉ねぎ、かぼちゃ、ナス、トマト<br>福神漬、パイナップル缶詰<br>もも缶詰              | 787                    |                                                                                                                                                                                                        |

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や肉には、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。
- 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。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵（たらこ）、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。）

## はしの持ち方

はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」

などの多様な機能があります。

正しいはしの持ち方をしているか確認してみましょう。



## 規則正しい生活



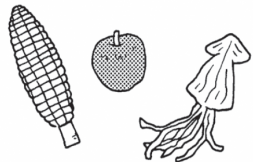


人間のからだは夜眠り、  
昼は活動する  
リズムがあります

1日（24時間）を周期としたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

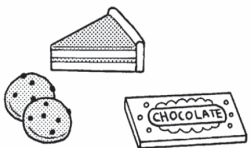
早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。

早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

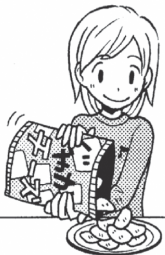


おやつと上手につき合うための

## 3つのポイント



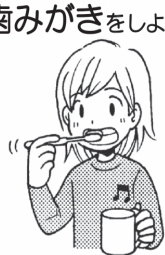
適度な量を考えよう



時間を考えよう



食べた後はうがいや  
歯みがきをしよう



普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

## つくってみよう

### 夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜（ナス・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。

◎じゃがいもを少なめにするのもおすすめです。





1 冷たいものの飲み過ぎや  
食べ過ぎに気をつける。  
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。  
冷たいものはほどほどにしましょう。



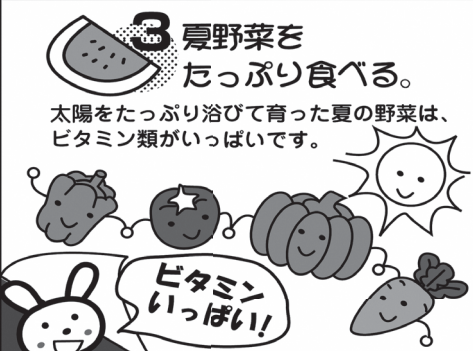
2 朝ご飯を  
ひっきり食べる。  
朝ご飯は大切です。  
必ず食べましょう。



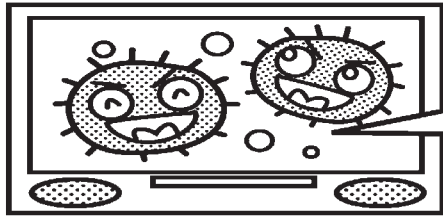
3 夏野菜を  
たっぷり食べる。  
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、  
ビタミン類がいっぱいです。



4 冷房に気をつける。  
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。  
また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると  
風邪をひきやすくなります。



5 食中毒に  
気をつける。  
夏は食中毒が起こりやすい時期です。  
生（なま）ものを食べるときは、十分注意  
しましょう。また、冷蔵庫に入っているからと  
いって安心しないようにしましょう。



食中毒が  
発生！！

梅雨の時期から真夏にかけては「〇〇で食中毒」のニュースが聞かれます。私たち人間にとっては、暑さでからだ弱りやすい時ですが、食中毒菌は活発に増える時なのです。食中毒の発生が多くなる季節は、特に衛生面での注意を心掛けたいものですね。