

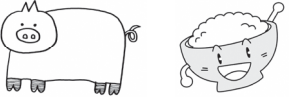


献立のお知らせ

献立のねらい
夏バテを吹き飛ばそう

令和8年8月（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	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 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）		
24 (月)		 さばかんろに れんこんのきんぴら 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	れんこん、にんじん こんにゃく、はくさい、たまねぎ ねぎ	592	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。 8月は、とうもろこしや なす、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。 
25 (火)		 とり肉てりやき キャベツとツナのレモンあえ あつあげのみそ汁	ごはん さとう	牛乳、とり肉 ツナ、あつあげ みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ねぎ	547	
26 (水)		 ふくじんづけ フルーツデザート なつやさいカレー	ごはん カレールウ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト ふくじんづけ、パインアップルかんづめ ももかんづめ	652	食欲が落ちていませんか。31日の「ぶたどんのぐ」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、ごはんをしっかりと食べて、暑さに負けないようにしましょう。
27 (木)		 赤うおしおやき きりぼしだいこんのいために かぶのみそ汁 (ふりかけ)	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、赤うお、あぶらあげ あつあげ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ、かぶ しめじ、ねぎ	538	
28 (金)		 つくね もやしのうめあえ とん汁 りんごジュース	ごはん さとう	つくね、とり肉 ぶた肉 こうやどうふ、みそ	りんごジュース、もやし、きゅうり とうもろこし、うめ、にんじん、キャベツ しめじ、ごぼう、ねぎ	518	
31 (月)		 たまごやき ぶたどんのぐ わかめスープ	ごはん でんぶん	牛乳、たまご ぶた肉、こうやどうふ わかめ、なると	にんじん、たまねぎ、ごぼう はくさい、えだまめ、こんにゃく だいこん、えのきたけ、ねぎ	593	8月31日は やさいの日 

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。

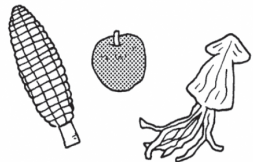


規則正しい生活



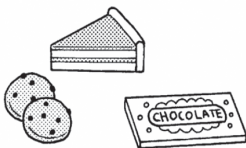
人間のからだは夜眠り、 昼は活動する リズムがあります

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。

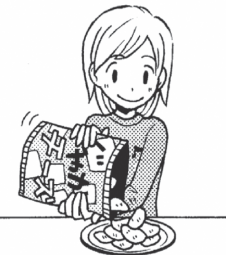


おやつと上手につき合うための

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



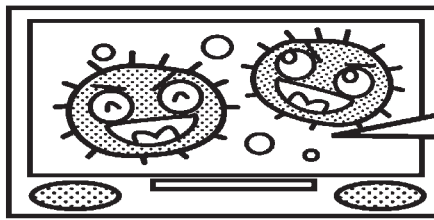
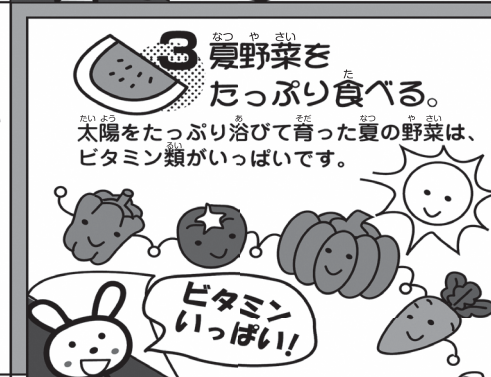
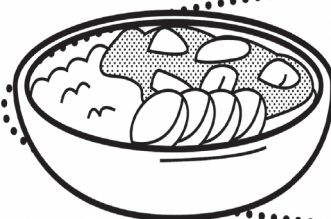
普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

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（なす・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。



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、暑さでからだが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。