

献立のお知らせ

令和3年7月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

Table with 7 columns: Date, Spoon, Dish Name, Main Ingredients, Blood/Bone, Body Balance, and Notice. Rows include items like 'さかなとわかめのとうふやき', 'ふくじんづけ', 'いわしおろし', etc.

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ります。
5. 困っているものは、業者から直接納品となります。

けんこうひろさき こども3か条
1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき
~子どもの頃から身につけよう健康習慣~

暑い日が続きますが・・・
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！
暑い日が続くと、食欲が落ち、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。しかし、冷たくて甘いものをとりすぎると、夏ばての原因になってしまいます。

水分補給はこまめにしよう！
わたしたちは、汗をかくことで体温を調節しています。水分不足になると体温調節がうまくできなくなり、命に関わることもあります。
のどがかわいたと感じるときは、すでに体は水分不足です。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給に何を飲む？
清涼飲料は糖分が多く含まれているものもあり、水のかわりのように飲むと糖分をとりすぎてしまうことがあります。ふだんは水やむぎ茶などにしましょう。
気温の高い日やスポーツをしてたくさん汗をかいたときは、汗とともに流れ出した塩分を補給しなくてはならないので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。

学校給食食物アレルギー対応食提供事業について
弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。
対応食の提供対象は以下の22品目です。
①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥甲殻類(えび・かに)
⑦魚卵(たらこ) ⑧長いも・やまいも ⑨さといも ⑩もも
⑪いか ⑫たこ ⑬いんげん ⑭おくら ⑮くるみ
⑯魚(全般・青魚・練り物製品・加工品) ⑰キウイフルーツ
⑱マンゴー ⑲パイナップル ⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま
対応食の内容 (卵アレルギーの人の場合)
サラダ オムレツ ウィナー
パン スープ
アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。その他、アレルギー対応食に関することは、教育委員会 学務健康課 保健給食係までお問い合わせください。

教育委員会 学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835