



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3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	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）	
23 (月)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	ごはん	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ マッシュルーム	学校生活が始まります まだまだ暑い日が続きますが、朝、昼、晩の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。
24 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	
25 (水)		さばみそに ぶた肉といんげんのいためもの とうふのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	さば、ぶた肉 とうふ、わかめ あぶらあげ	いんげん、にんじん たまねぎ ねぎ、りんごジュース	おいしい なつやさいを たべよう!
26 (木)		あげきょうざ（2こ） やさしいキムチあえ ひやしちゅうかスープ（こぶくろ） もものタルト	こめこめん タルト ごまあぶら、こめあぶら	牛乳 ぎょうざ とり肉	はくさい、にんじん もやし きゅうり	
27 (金)		赤うおしおやき ちくぜんに もやのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、とり肉 あぶらあげ、きわかめ	たけのこ、にんじん、しいたけ ごぼう、れんこん、もやし たまねぎ、こまつな、ねぎ	みんなで食べると おいしいね
30 (月)		肉だんご（2こ） チンジャオロースー オクラスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、ねぎ 黄ピーマン、オレンジピーマン、たまねぎ もやし、にんじん、オクラ	
31 (火)		とり肉みやき キャベツとツナのレモンあえ だいごのみそ汁	ごはん ごまあぶら	牛乳 とり肉、ツナ あつあげ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、だいご たまねぎ、しめじ、ねぎ	感染症予防のため、食事中の会話を 楽しむことが難しいですが、家族 や友達と一緒に楽しく食事を すると、よりおいしく食べることが できますね。

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. 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。）
5. 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。

夏バテに負けない！ 夏休みの過ごし方に気をつけよう

朝ごはんを食べよう
朝ごはんを食べると、頭がすっきりし、体が目覚め、1日元気に過ごすことができます。

早寝・早起きをしよう
夏休み中も生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

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てしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

夏休みは楽しい誘惑がいっぱい！ おやつのとり方を考えよう

食べる内容を考えよう
おやつはおかしだけではありません。食事で不足しがちな栄養を補えるもの（くだもの、野菜、おにぎり、かみごたえのあるものなど）がおすすです。

じゃこおにぎり
フルーツヨーグルト

食べる量を考えよう
袋菓子や小皿に開ける、清涼飲料水はコップに注ぐなど、工夫して食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。市販のおかしなどは、食品表示を確認するなどして、どのくらい食べてもよいのか考えるようにしましょう。

時間を決めて食べよう
テレビを見ながら、ゲームをしながらのながら食べや、時間を決めずじたらら食べることは、つい食べすぎてしまい、肥満やむし歯の原因になります。特に、食事の前、夜遅い時間や寝る前は、おやつを控えましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の3原則は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。しかし、ノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理や食事の前には手洗いをしっかりと行い、食品に原因菌やウイルスを「つけない」ことが大切です。**肉や魚介類、卵の取り扱いにも注意！**生肉には、食中毒の原因になる細菌がついていることがあります。中心までしっかりと火を通して食べましょう。肉類だけでなく、生の魚介類、生卵を取り扱った後は、しっかりと手洗いをしましょう。



アルコール消毒だけでもいいの？

アルコール消毒は石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。アルコール消毒だけよりも、石けんを使った手洗いの方が、細菌やウイルスを減らすことができます。また、ノロウイルスのように、アルコールが効きにくいウイルスもいます。食中毒や感染症予防には、石けんを使った手洗いと、アルコール消毒を合わせて行うと、より効果的です。

