



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4年8月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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)	
22 (月)		肉だんご(2こ) ナムル ワタンスープ	ごはん ごま ワタナン	牛乳 肉だんご なた	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ	気持ちも新たに 学校生活が はじまります! 1年で一番暑い季節がやってきます。 暑い夏も元気に過ごすために、こまめな水分補給や早寝・早起き、規則正しい食生活を心がけましょう。
23 (火)		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ やさしいスープ	こめこパン カラダあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ぶた肉、蕎麦、とうもろこし 赤いんげんまめ、ひよこまめ	たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
24 (水)		さばしょうがに やさしいごましおいため とりだんごのみぞ汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳、さば ぶた肉 とりだんご	もやし、にんじん、たけのこ しめじ、ごぼう だいこん、ねぎ	調理前・食事前の 手洗いを徹底しよう! 石けんでしっかりと手を洗い、食中毒を予防しましょう。
25 (木)		ぶた肉みそやき ひじきのいために せんべい汁	ごはん せんべい、こんにやく カラダあぶら	ぶた肉 ひじき、ちくわ とり肉	にんじん、えだまめ、キャベツ ごぼう、しめじ、きりぼしだいこん ねぎ、りんごジュース	
26 (金)		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 パイナップルかんづめ	8月31日は 野菜の日 野菜をたくさん食べよう!
29 (月)		キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ わふうコンソメスープ	ごはん こめあぶら	牛乳、わかめ メンチカツ ベーコン、あぶらあげ	キャベツ ブロッコリー、赤ピーマン だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	
30 (火)		とり肉でりやき やさしいツナのごますあえ ミニトマト とうふのみぞ汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 とり肉、ツナ とうふ、あぶらあげ、わかめ	もやし、きゅうり ミニトマト にんじん、しめじ、ねぎ	
31 (水)		いわしうめに やき肉いため じゃがいもといんげんのみぞ汁	ごはん じゃがいも カラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ 蕎麦、赤ピーマン、黄ピーマン いんげん、しめじ	

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。

- 「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。
- 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。
- 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。 (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。)

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。

しよくせい かつ なつ げん いん
その食生活、夏バテの原因 かも?

夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」といいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きがぶくぶくとなって食欲が低下し、体がだるくなったり、何もやる気が起きなくなったりします。

冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸の働きをにぶらせて夏バテの症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気を付けましょう。

なつ げん き す
夏を元気に過ごすための **夏バテ対策**

こまめに
水分補給を
しよう

ふだんの水分補給は水が麦茶を、大量に汗をかいた時にはミネラルを含むスポーツドリンクなどで補給しましょう。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

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養がたよります。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

しっかりと
睡眠を
とろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかししないで十分な睡眠をとります。生活リズムが乱れないよう、早寝・早起きを心がけましょう。

しよくちゅうどく ふせ
**食中毒を防ぐ
3つのポイント**

つけない

石けんを使った手洗い

増やさない

適切な温度管理

やっつける

中心部までしっかりと加熱

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至る所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、食材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」ことが重要です。

みなお 見直そう!
おやつ
とり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

おやつは、お菓子だけではなく、食事で不足しがちな栄養を含むもの(くだものや野菜、おにぎりなど)をとり入れたり、噛みごたえがあるものをとり入れるとよいでしょう。市販のお菓子などは、砂糖や脂肪、食塩を多く含むものもあります。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がわかるようにしましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

にく や た
肉はよく焼いて食べよう

生肉には、食中毒の原因となる細菌がついていることがあるので、生や加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子どもは注意が必要です。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するので、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。