



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(中学校)

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)		さばしょうが煮 野菜のごま塩炒め 鶏団子のみそ汁	ごはん ごま、ごま油	牛乳、さば 豚肉 鶏団子	もやし、にんじん、たけのこ しめじ、ごぼう 大根、ねぎ	気持ちも新たに 学校生活が はじまります!
23 (火)		キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ 和風コンソメスープ	ごはん 米油	牛乳、わかめ メンチカツ ペーコン、油揚げ	キャベツ ブロッコリー、赤ピーマン 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	
24 (水)		福神漬 フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、福神漬 黄桃缶詰、りんごシロップ漬 パイナップル缶詰	1年が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。
25 (木)		鶏肉照焼き 野菜とツナのごま酢和え 豆腐のみそ汁	ごはん ごま、ごま油	牛乳 鶏肉、ツナ 豆腐、油揚げ、わかめ	もやし、ぎゅうり 小松菜 しめじ、ねぎ	
26 (金)		いわし梅煮 焼肉炒め じゃがいもといんげんのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン いんげん、しめじ	調理前・食事前の 手洗いを徹底しよう!
29 (月)		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ ミニトマト(2個) 野菜スープ	米粉パン サラダ油	牛乳、ソーセージステーキ 豚肉、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	ミニトマト、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
30 (火)		豚肉みそ焼き ひじきの炒め煮 せんべい汁	ごはん せんべい、こんにやく サラダ油	豚肉 ひじき、ちくわ 鶏肉	にんじん、枝豆、キャベツ ごぼう、しめじ、切干大根 ねぎ、りんごジュース	8月31日は 野菜の日 野菜をたくさん 食べよう!
31 (水)		揚げうどん(2個) 野菜のキムチ和え 冷やし中華スープ(個袋) もものタルト	米粉めん ごま油、タルト 米油	牛乳 ぎょうざ 鶏肉	白菜、にんじん もやし ぎゅうり	

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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**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。

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。

----- 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か麦茶を、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が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しょう。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。

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。

**見直そう!
おやつ
のとり方**

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考え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。

**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**

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。