

献立のお知らせ

令和4年8月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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)	
24 (水)		ソーセージステーキ チリトマトピーンズ ミニトマト やさいスープ 	こめこパン サラダあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ぶた肉、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	ミニトマト、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	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。
25 (木)		ぶくじんづけ 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、ぶくじんづけ 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	
26 (金)		肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ 	ごはん ごま ワンタン	牛乳 肉だんご なると	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	25日のフルーツデザートのゼリーは「はちみつレモン味」を予定しています。 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。
29 (月)		いわしうめに やき肉いため 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 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン いんげん、しめじ	
30 (火)		あげぎょうざ(2こ) やさしいキムチあえ ひやしちゅうかスープ(こぶる) 	こめこめん ごまあぶら、タルト 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	8月31日は 野菜の日 野菜をたくさん食べよう!
31 (水)		ぶた肉みそやき ひじきのいために 	ごはん せんべい、こんにやく サラダあぶら	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	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 8 2-1 8 3 5】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。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

こうちゅうちようみ
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。

しょうせい 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にやくなります。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。

しょうちゅうどく ふせ
**食中毒を防ぐ
3つのポイント**

つけない

 せっけんを使った手洗い

増やさない

 てきせつな適切な温度管理

やっつける

 ちゅうしんぶ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! おやつとり方

 おやつは、お菓子だけではなく、食事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

 た 食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

 た 食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

 じかん 時間を決めて食べよう

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。