



献立のお知らせ

夏バテを吹き飛ばそう

令和2年8月(中学校)

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	こんだけ	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)	
20 (木)		あじフライ 大根の梅和え 鶏団子のみぞ汁	ごはん 米油	牛乳 あじ、鶏団子 豆腐	大根、きゅうり、とうもろこし 梅、玉ねぎ、にんじん 小松菜、ねぎ	
21 (金)		照焼きハンバーグ 煮びたし じゃがいもといんげんのみぞ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 油揚げ、厚揚げ	もやし、小松菜 いんげん 玉ねぎ、にんじん	
24 (月)		しゅうまい(2個) 焼肉炒め りんごジュースわかめスープ	ごはん ごま ごま油	しゅうまい 牛肉 わかめ、なると	りんごジュース、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	適度な水分補給を! 熱中症予防のために、こまめな水分補給が大切です。
25 (火)		豚肉生姜焼き ひじきの炒め煮 ミニトマト(2個) 千切り汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 豚肉、ひじき、ちくわ 茎わかめ、高野豆腐、油揚げ	にんじん、枝豆 ミニトマト、キャベツ えのきたけ、切干大根	
26 (水)		さけ塩焼き もやしのり和え かしわ汁 野菜と果物のゼリー	ごはん ゼリー	牛乳 さけ、鶏肉 のり、油揚げ	もやし、ほうれん草 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
27 (木)		鶏肉照焼き 野菜炒め 豆腐のみぞ汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ベーコン、豆腐 わかめ、油揚げ	しそ、キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、えのきたけ	
28 (金)		まぐろカツ 野菜のごま酢和え 大根のみぞ汁	ごはん ごま ごま油、米油	牛乳 まぐろ、鶏肉 油揚げ	もやし、きゅうり 大根、にんじん 大根葉、ねぎ	マナーを守って 楽しい食事
31 (月)	スプーン	福神漬 フルーツデザート 藍野菜カレー	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、パイナップル缶詰 裏みかん缶詰	調理・食事前の手洗いを徹底しよう!

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。

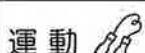
考えてみよう!

ほくの・わたしの 食事・運動・すいみん目標

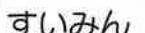
健康な毎日をすごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けれらるような目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。



例) 毎日朝ごはんをきちんと食べる など



例) 毎日ラジオ体操をする など



例) 早寝早起きを心がける など

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

元気の
秘けつだよ!

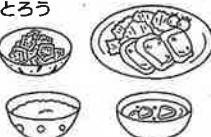
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



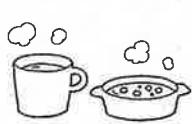
のどがかわく前に少しづつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。



生活習慣病の 予防は

今から!

運動不足や夜型生活、食べすぎ、糖分・塩分・脂質のとりすぎなどの良くない生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。

Q. 生活習慣に気をつけるのは、 おとなになってからでいいのかな?

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくら
れます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとして
もなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を
身につけるようにしましょう。

