



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5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	栄養価 エネルギー (kcal)	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 (火)		五目たまご焼き 白菜のからし和え 豚汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、ひじき、豚肉 高野豆腐	ほうれん草、白菜 大根、ごぼう にんじん、ねぎ、たけのこ	677	<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>野菜不足になっていませんか？いろいろな野菜をおいしく食べましょう。</p> <p>体調を ととのえる ビタミン</p> <p>ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水にとけやすい水溶性のビタミンB群やC、油にとけやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。</p> <p>ABCDEF</p> <p>手をきれいに 洗いましょう</p>
23 (水)		豚肉みそ焼き 野菜とツナのごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま油 ごま	牛乳 豚肉、ツナ わかめ、油揚げ	もやし、きゅうり 大根、にんじん ねぎ	735	
24 (木)	夏野菜カレー	福神漬 パイナップル缶詰	ごはん オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ なす、福神漬 パイナップル缶詰	859	
25 (金)		さけ塩焼き 豚肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さけ 豚肉、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	729	
28 (月)	味噌パン	ソーセージステーキ チリトマトピーンズ コンソメスープ	米粉パン サラダ油	牛乳、豚肉 ソーセージステーキ、ひよこ豆 赤いんげん豆、薄えんどう豆	玉ねぎ、キャベツ たけのこ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	836	
29 (火)		しゅうまい(2個) 八宝菜 ミニトマト(2個) わかめスープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ、豆腐	にんじん、たけのこ、白菜 チンゲンサイ、ミニトマト もやし、えのきたけ、ねぎ	716	
30 (水)		さば生姜煮 かぶのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油 こんにゃく	牛乳 さば、豚肉、豆腐 油揚げ、わかめ	かぶ、にんじん 枝豆 しいたけ、ねぎ	792	
31 (木)		照焼きハンバーグ 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	ハンバーグ 高野豆腐 鶏肉、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	674	

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はスプーンがつきます。
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. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
4. 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。
5. 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。)



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。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

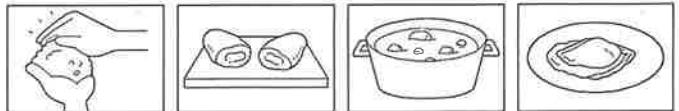
どうして起こる? 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。



〈食中毒が発生するおもな原因〉

- | | | | |
|--------------|----------|--------------|---------------|
| 傷がある手で調理したもの | 加熱が不十分な肉 | 室温で長時間放置した料理 | ウイルスに汚染された二枚貝 |
|--------------|----------|--------------|---------------|



砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g ①	乳酸菌飲料 約55g ②	果汁入り飲料 約53g ③
スポーツ飲料 約31g ④	麦茶 0g ⑤	

※砂糖の量は、100mLあたりの量です。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



食中毒予防は「つけない」ことが大切

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、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

