



# 献立のお知らせ

献立目標  
夏バテを吹き飛ばそう

平成30年8月(小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にちようび	スプーン	こんだて	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
22(水)		ポークウィンナー チリマトビーンズ やさいスープ	牛乳、ポークウィンナー ふたひき肉、ひよこめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	せわりコッパパン サラダあぶら	キャベツ、にんじん ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ マッシュルーム	23日は、ごはんにごままたつたあげをのせて、かぼやきのたれをかけて食べましょう。
23(木)		さんまたつたあげ おひたし せんべい汁 かぼやきのたれ(こぶくろ)	牛乳 さんま とり肉	ごはん せんべい こめあぶら	もやし、ほうれんそう にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん キャベツ、しめじ、ねぎ	暑い夏を元気に過ごすためには、三度の食事を規則正しく食べることが大切です。しっかりと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。
24(金)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい とうふ、ふたひき肉 くきわかめ、なると	ごはん こまあぶら	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、たまねぎ にんじん	<b>早寝!</b>  <b>早起き!</b>  <b>朝ごはん!</b> 
27(月)		ねぎ入りたまごやき キャベツとツナのレモンあえ 肉じゃが	わかめ たまご、ぶた肉 ツナ	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	ねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ	
28(火)		あじフライ やさいのキムチあえ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) ブルーベリータルト	牛乳 あじ とり肉	こめこめん こめあぶら	はくさい もやし きゅうり	28日の冷やし米粉めんは青森県産の米粉を使用しています。 食べるときは、どんぶりに米粉めんを入れ、冷やし中華スープをかけてほぐし、お好みで野菜のキムチ和えをのせて食べましょう。
29(水)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいこんのいために ミニトマト キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん、にんじん えだまめ、しいたけ、ミニトマト キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
30(木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら ゼリー	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、りんごシロップづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	<b>上手に水分補給をしましょう</b> 
31(金)		さばみそに やさいのごますあえ こんさい汁	牛乳 さば、とうふ あぶらあげ	ごはん ごま こまあぶら	もやし、きゅうり、白きくらげ とうもろこし、だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	

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。わす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。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 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。

## 規則正しい生活で元気に夏を過ごしましょう

人間の体内時計は約25時間とされています。しかし、1日は24時間ですので、1時間のずれが生じます。このずれを調整して、体を正常に働かせるためには、次のことが大切です。

- ①朝の決まった時間に太陽の光をあびること
- ②決まった時間に三度の食事をとること
- ③適度な運動をすること

学校が休みだからといって、夜ふかしをしたり、遅くまで寝ていて朝ごはんを食べなかつたりすると、体内のリズムがぐずれ、さまざまな体の不調につながります。楽しい夏休みにするために、規則正しい生活を心がけましょう。

はやねはやお

**早寝早起き**

さんどしくり

**三度の食事**

てきど うんどう

**適度な運動**

べんきょう

**しっかり勉強**

## 熱中症にご用心!

人間のからだは約60~70%が水分と言われている、この割合は常に一定に保たれています。しかし、高温で湿度の高い環境において、脱水や体温調節がうまくできなくなると、熱中症となり、頭痛やけいけんなどの症状が出てきます。熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。

### どんな飲み物を飲んでいますか?

みなさんはどんな飲み物で水分を補給していますか?あてはまるものについてつけてみましょう。

スポーツドリンク
  炭酸飲料
  水
  お茶

**上手な水分補給**

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。のどがかわいてからではなく、かわく前に飲むことが重要です。

運動などで汗をたくさんかくと、汗と一緒に体に必要なミネラルが失われるので、スポーツドリンクでの水分補給が適しています。

**飲み物に含まれる糖分に注意!**

スポーツドリンクや炭酸飲料には糖分が多く含まれるものがあります。飲み過ぎは、肥満やむし歯、イライラの原因にもなるので、気をつけましょう。

## 学校給食食物アレルギー対応食提供事業について

弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。

対応食の提供対象は以下の22品目です。

①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ  
⑥甲殻類(えび・かに) ⑦魚卵(たらこ) ⑧長いも・やまいも  
⑨さといも ⑩もも ⑪いか ⑫たこ ⑬いんげん ⑭おくら  
⑮くるみ ⑯魚(全般・青魚・練物製品・加工品)  
⑰キウイフルーツ ⑱マンゴー ⑲パイナップル  
⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

**対応食のメニューは?**

たとえば、卵アレルギーの方の場合は・・・

サラダ  
オムレツ  
パン  
スープ

卵が入っている「オムレツ」のかわりに「ウィンナー」が提供されます。

サラダ  
ウィンナー  
パン  
スープ

アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。  
その他、アレルギー対応食に関してはこちらへお問い合わせください。

教育委員会  
学務健康課 保健給食係  
☎0172-82-1835