



アレルギーのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て		アレルギー食材使用献立					
			卵	乳	えび・かに	いか・たこ	カシューナッツ・アーモンド・くるみ	やまいも・長芋
22 月		ごはん いわしのしょうがに みずのあぶらいため にらたまじる	にらたまじる					
23 火		ピタパン ポークウィンナー やきそば ケチャップ&マスタード やさいスープ						
24 水		ごはん とりにくのしょうがやき ひじきとだいずのごもくに モロヘイヤのみそしる						
25 木		こめこパン たけきみオムレツ フロココリーのサラダ ドレッシング ミネストローネ	たけきみオムレツ	こめこパン				
26 金		なつやさいのキーマカレー ふくじんづけ ソーダフrootゼリー		なつやさいのカレー				
29 月		ごはん てりやきハンバーグ きりほしだいこんのあさりに もやしのみそしる						
30 火		かけうどん かぼちゃチーズフライ ながいものゆかりあえ		かぼちゃチーズフライ				ながいものゆかりあえ
31 水		ごはん さばのしおやき いんげんのいためもの あげなすのみそしる えごまふりかけ						

【注意】・五所川原市の給食は「そば」「落花生」を使用していません。

但し、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はあります。

(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。)

- ・スープ類に使用しているスープの素のチキンパウダー（原料：鶏肉）には、卵のたんぱく質成分が含まれています。（*印）
- ・生卵アレルギーの方は、「卵」の欄の（★印）で対応してくださるようお願いいたします。



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1 葉野菜を手でちぎる 	レベル2 卵を割る お米を洗う 	レベル3 ピーラーで皮をむく 	レベル4 包丁で野菜を切る 	レベル5 火を使って調理する
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

夏バテ対策にオススメの食べ物

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

梅干し
かんきつ類
お酢

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ねぎ
にんにく
たまねぎ

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

オクラ
モロヘイヤ
やまいも
（やまいも）