



食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ



☆五所川原市の食物アレルギー対応食は特定原材料の「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」をすべて使用しない献立です。

五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	ざいりょう			おしらせ
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
		主にたん白質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
24 木	ごはん やきにくどんのぐ やさいちぢみ さつまいものみそしる	とうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん チヂミ さとう サラダあぶら ごまあぶら さつまいも	たまねぎ ニラ ピーマン しょうが にんじん ながねぎ	今日は、どんぶりご飯に、焼肉丼の具をのせて食べましょう。どんぶりご飯の日は、はしとスプーンがつきます。8月は24日と31日がどんぶりご飯の日です。
25 金	ごはん なつやさいかレー ふくじんづけ とうにゅうプリンタルト	とうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう プリンタルト	たまねぎ にんじん トマト なす スッキーニ かぼちゃ れんこん なたため きゅうり しそは しょうが にんにく だいこん うり	夏野菜カレーに入っているスクッキーニとトマトは、五所川原市内にある農場から仕入れたものです。生産者の人たちに感謝しながら、味わいましょう。
28 月	ごはん グリルチキン ぶたにくとれんこんのきんぴら とうふのみそしる アーモンドこざかな	とうにゅう グリルチキン ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にほし(いわし)	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま アーモンド	れんこん こんにゃく にんじん ながねぎ	アーモンド小魚に入っているイワシには、カルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。
29 火	わかめごはん しろみざかなのフライ ひじきのごもくに にくだんごのみそしる パックソース	とうにゅう しろみざかなのフライ わかめ ぶたにく ひじき にくだんご あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ えだまめ	ひじきといえば黒色をイメージしますが、実は海の中では黄土色をしています。カルシウム、食物繊維、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。
30 水	ごはん てりやきハンバーグ ごまごぼうサラダ トマトとレタスのスープ	とうにゅう てりやきハンバーグ アレルギー対応ベーコン	ごはん じゃがいも ごま アレルギー対応マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう きゅうり トマト レタス にんにく パセリ	トマトの赤い色は、リコペンあるいはリコピンとよばれ、スイカやパパイアなどにも含まれている天然色素の一種です。
31 木	ごはん マーボーなすどんのぐ こめこギョーザ (2こ) きくらげとやさいのスープ	とうにゅう こめこギョーザ ぶたにく だいす とうふ みそ	ごはん でんぷん さとう	キャベツ ニラ たまねぎ なす パプリカ こまつな にんじん きくらげ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。マーボナスをご飯の上にかけて食べましょう。スープには、五所川原市産のきくらげが入っています。コリコリとした食感が特徴です。

※ 献立の変更があるかもしれませんので、ご了承下さい。
 ※ 献立の材料・栄養価を知りたい方は、
給食センター (34-2832) まで、お問い合わせ下さい。
 ※ 個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。
 飲料が豆乳のかた
 ※ 豆乳パックやストロー、豆乳の飲み残しは、個人専用箱の「のみもの」の食缶に入れてください。
 飲料が牛乳のかた
 ※ 牛乳の飲み残しは、学校で処分して下さい。アレルギー対応食用の食缶には入れないでください。
 ※ 牛乳パックやストローは、個人専用箱には入れないでください。

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは、排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

8月31日 野菜の日 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて、食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。



おやつと上手に付き合おう!

おやつは、たのしみなものであるだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるなら、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり、飲んだりしていると虫歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつエネルギー量を見てみよう!

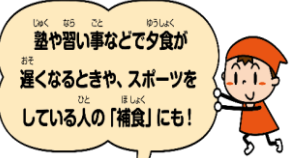
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おすすめのおやつ

