



# 予定献立表

函館市立港中学校



月

火

水

木

金

**MON**

**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

**25**

減量ごはん  
きつねうどん  
たらフライ  
小魚のからいり



給食は  
ありません

小魚のからいりには、しらす・干しエビがたっぷり使われています。しらす干しや干しエビには、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。ごはんと一緒においしくいただきましょう。

**27**

コッペパン  
ミネストローネ  
鶏肉とさつま芋のマヨマスタ  
パイン  
黒豆きなこクリーム

今日の主食であるパンには、私たちの体を動かすエネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれています。暑くなると食欲がなくなりがちですが、おかずやクリームと一緒にパンもしっかりと食べて、夏バテを予防しましょう。

**28**

ごはん  
呉汁  
鮭となすの揚げびたし  
トマト

今月の和食の日メニューには、「呉汁」が登場します。呉汁は日本で昔から食べられている精進料理の一つです。大豆をゆでてすりつぶし、白っぽくろみのあるみそ汁に仕上げています。塩分水分もしっかりとれるので、

**29**

小型コッペパン  
スパゲティペペロンチーノ  
大豆コロッケ  
ミルマーク(コーヒー)

今日のスパゲティペペロンチーノは角皿に盛り付けて食べてください。ペペロンチーノはブラックペッパーと鷄の爪を効かせたピリッと辛いスパゲティです。辛すぎると感じる場合はパンや牛乳と一緒にたべましょう。

## 今月の目標

## 夏の健康と食生活について考えよう

### 生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をとる



日中は活動的に過ごす



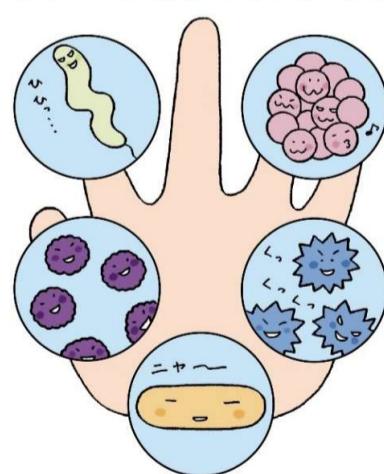
夏休みが明け、通常の学校生活がスタートします。  
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、左の4つのことを意識して、生活リズムをととのえましょう。



### ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

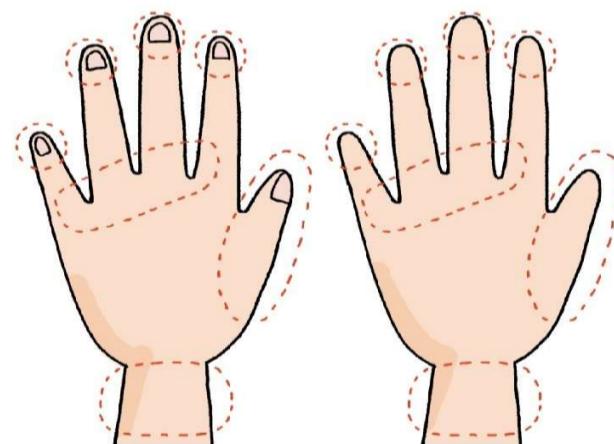


カンピロバクター  
にわとりや牛などが持っている細菌。食後2~5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌  
牛などの便中から見つかる細菌。食後3~5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス  
かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1~2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

### 洗い残しの多い部分



### 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ときに、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経つと、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。



まだ暑い夏は続きます。  
食中毒を予防するために、手洗いや食品・飲料の管理を徹底しましょう。

