



# 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す。

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ード  
パイ  
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ますが、おかずやクリームと一緒にパンもしっかり食べて、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、白っぽくとろみのあるみそ汁に仕上げられています。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鷹の爪を効かせたピリッ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



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



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。

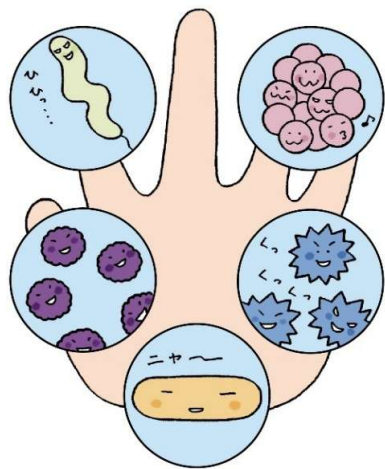
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、左の4つのことを意識して、生活リズムをととのえましょう。



## ---- 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。

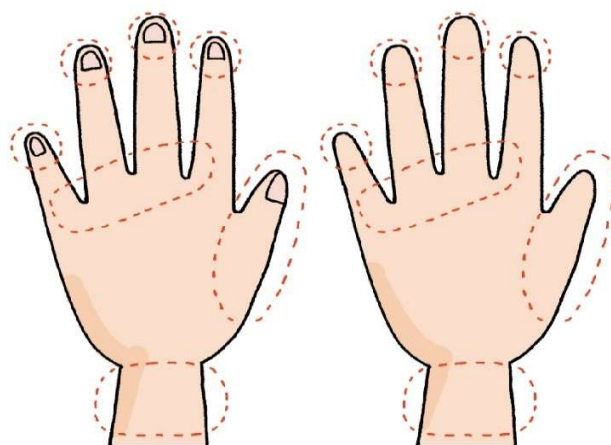
腸管出血性  
大腸菌

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。

