



予定献立表

函館市立港中学校



月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI

24 減量ごはん きつねうどん かつおカツ 人参とツナの炒め物 今日からまた給食が始まります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は今月中に整えましょう。今日の主食は、うどんです。つるつると食べやすい料理ですが、よく噛んで食べましょう。また、夏の暑さに負けない体をつくるためにも、給食をしっかり食べましょう。	25 給食は ありません	26 コッペパン 野菜の豆乳スープ ほうれん草のオムレツ メロン 大豆チョコクリーム パンには、炭水化物が豊富に含まれていて、体を動かすエネルギーとなります。成長期である中学生にはとても大事なエネルギー源となりますので、スープやクリームと一緒に食べられるといいですね。	27 ごはん どさんこ汁 鮭と大豆のべっこう煮 トマト 和食の日 今月の和食は、函館近郊の海や畑から収穫された鮭やトマトを使った料理が提供されます。今日の主菜は魚が苦手な人も食べやすいような味付けになっていますので、ぜひ食べてみてください。	28 ミニコッペパン スパゲティベベロンチーノ チキンナゲット（3こ） ミルク（コーヒー） ベベロンチーノは、にんにくと鷹の爪を使ったシンプルなスパゲティです。にんにくは、しっかり加熱すると食欲を刺激する香りがでてきます。また、ビタミンB1が含まれているので、疲労回復にも役立ちます。パンと一緒においしくいただきます。
---	-------------------------------	---	---	---

31 野菜の日 夏野菜カレー キャベツのコンソメ煮 ぶどうゼリー 8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。今日のカレーには、ナスやトマト、ズッキーニなどの夏野菜がたっぷり使われています。夏野菜はさっぱりとした味わいなので、食欲がないときでも食べやすいです。旬の夏野菜をカレーと一緒に食べましょう。

今月の目標 夏の食生活について考えよう

生活リズムのととのえ方



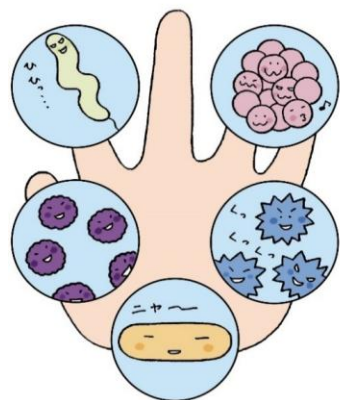
夏休みが明け、通常の学校生活がスタートします。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、左の4つのことを意識して、生活リズムをととのえま



食事の前には手洗いを！

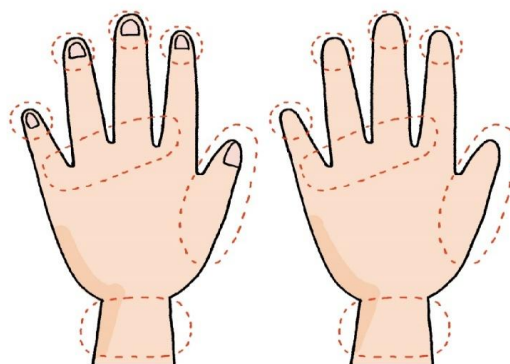
---- 菌もウイルスも目には見えない ----

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。

