平成２９年度

中仙学校給食センター
☎ 0187－56－7272

7月給食だより

つなぐ安全・とどける安心 あきた県 HACCP認証

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・枝豆しゅうまい（小２コ、中３コ） ・マーボー豆腐 ・もやしとにらのスープ	4 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・キャベツとアスパラのサラダ ・パックドレッシング ・青うめゼリー	5 ・ごはん ・いかのカレーしょうゆ焼 ・高野豆腐の五目煮 ・なめこのみそ汁 ・野菜と穀物のふりかけ	6 ・ごはん ・４種の野菜のロールフライ ・茎わかめの炒め煮 ・豚汁	7 ・冷やしうどん （パックめんつゆ、パックきざみのり） ・星型メンチカツソースかけ ・七夕サラダ、パックドレッシング ・七夕デザート ・焼きおにぎり（中学校のみ）
10 ・ごはん ・秋田県産さけフライソースかけ ・れんこんとごぼうのそぼろ炒め ・切り干し大根のみそ汁 ・スティック納豆	11 ・米粉パン ・ハムチーズサンドフライ ・野菜ソテー ・ミネストローネ	12 ・ごはん ・鶏肉のマヨネーズカップ焼 ・野菜とひじきの煮びたし ・しめじと豆腐のみそ汁	13 ・ごはん ・ぶりみりんしょうゆ焼 ・アスパラとベーコンの和風炒め ・じゃがいもとわかめのみそ汁 ・味付けのり	14 ・むぎごはん ・豚キムチ丼 ・ワンタンスープ ・白桃ゼリー
17 海の日	18 ・むぎごはん ・なす入りポークカレー ・ひんやりフルーツポンチ ・ミルメークコーヒー	19 ・ごはん ・トマトソースチキン ・温野菜 ・パックマヨネーズ ・コンソメスープ	20 ・ごはん ・豚肉のみそ焼 ・ひじきのさっぱりあえ ・じゅんさいのすまし汁	21 ・冷やし中華 （冷やし中華の具、パック冷やし中華のたれ） ・にらぎょうざ（小２コ、中３コ） ・味付けゆで卵（中学校のみ） ・冷凍スティックパイン ・ジョア（いちご）

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。　**※給食費の第３期納期限は（振替口座日）は７月２５日（火）です。**

※　牛乳は、ジョアがつく日以外毎日つきます。

＜給食センターの衛生管理について＞

- ６月５日、１９日に腸内細菌検査を行いました。全職員陰性でした。
- ノロウィルスや細菌性の食中毒予防を考慮し、献立作成や調理を行っています。
  食品は全て加熱し、中心温度が８５～９０℃以上であることを９０秒確認して提供しています。
- 暑い時期なので、腐敗しやすい炊き込みごはんは控えています。
  また、細菌性の食中毒予防のため、和え物に動物性たんぱく質は使用していません。

今月の中仙・大仙市産

- ●きゃべつ
- ●たまねぎ
- ●油揚げ
- ●きゅうり
- ●豆腐
- ●みそ
- ●トマト
- ●厚揚げ
- ●米

野菜も好き嫌いしないで食べてね☆

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

涼しい服装　日傘や帽子、日陰を利用する。

こまめに休憩する。

水分補給をする。

水分補給のポイント

こまめにとる。

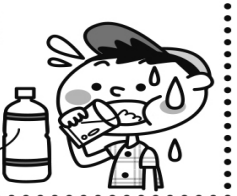
目安は、１日 1.2 リットル。

起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に意識して飲む。

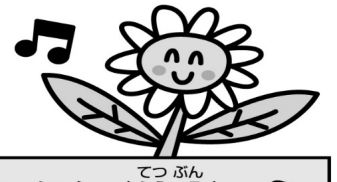
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水（0.1～0.2%）

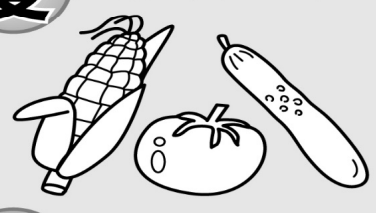


参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル―2014 年３月改訂版―」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

! 夏バテを防ぐ食事のポイント



夏野菜を食べよう！



バランスよく食べよう！

量より質が大切です

テつぶん（鉄分）不足に注意！

しょくよく（食欲）を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

なっとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンＢ群を多く含みます

いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！

とり過ぎ✕