

[illegible]

7月16日		木		＜今月のアレルギー食品＞	
		食品名		原材料(アレルゲン28品目等)	
げんまいごはん● アシドミルク カレーライス つぶつぶフルーツ		パン		小麦・乳	
		りんごパン		小麦・乳・りんご	
食品名	色	ベーコン・ウインナー ポークハム		豚肉	
ごはん	黄	鶏つくね		鶏肉	
もちげんまい	黄	中華そば・そうめん		小麦	
アシドミルク	赤	アシドミルク		乳	
ぶたにく	赤	ハイチーズ			
サラダあぶら	黄	豆腐・うすあげ			
じゃがいも	黄	みそ		大豆	
たまねぎ	緑	ノンエッグマヨネーズ			
にんじん	緑	チョコスプレッド		大豆・乳	
ブルーベリー	緑	チキンピュオン		鶏肉・豚肉	
にんにく	黄	デミグラスソース		小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
こめこカレーウ	黄	中華スープ		大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤	
カレーこ	…	オイスターソース		魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）	
あかワイン	…	塩ラーメンスープ		豚肉・鶏肉・ごま油・醤油小麦・醤油大豆	
チキンピュオン	…	ちらしかまぼこ		魚（すけそうだら）	
ウスターソース	…	かつおぶし		魚（かつお）	
こいくちしょうゆ	…				
みかん	緑				
おうとう	緑				

★食物アレルギーで個別対応が必要な方は学校までご連絡ください

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵・牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「低アレルギー献立」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。

低アレルギー献立には、

日付に色を塗り、横に

(ア) を付けています。

An illustration of a green square plate with rounded corners. On the plate are three food items: a green vegetable (broccoli), a brown rectangular item (possibly a piece of meat or tofu), and a yellow circular item (possibly a piece of fruit or a vegetable). To the right of the plate is a small blue rectangular label with a white border and a small white circle inside. The entire illustration is set against a light green background.

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

ちきんちしょう りいき せいじん しょくざい
「地産地消」とは、地域で生産された食 材
いさき しょうふ いみ
をその地域で消費するという意味です。

たかいし りいき せいじん ひろ おおさか
高石市の学校 給 食でも地域を広く「大阪
ふんい おおさかさん やさい と い
府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる
ちきんちしょう とく すず
地産地消の取組みを進めています。

おおさか きくもつ
大阪でとれた作物には★をつけています。

たかいし きくもつ
高石市でとれた作物には♥をつけています。

- ・高石産玉ねぎ (7/7)・じゃがいも (7/10)
- ・たけのこ

----- なつ げん き 夏を元気にすごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** -----

すいぶん ぼ ぎゅう
こまめに水分補給をしよう



えいよう しょくじ
栄養バランスのよい食事を
とろう



あたた　　た　　もの
温かい食べ物をとろう



のどがかわく前^{まえ}に少しずつ^{すこ}
こまめに飲^のみましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

つめ
冷たいものばかりではなく、
あたた
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

かる うんどう にゅうよく あせ
軽い運動や入浴で汗をかこう



たい おんちようせつ おこな あせ
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
じょうず
上手にかけるようにしましょう。