【すぐーる配信】

7月 きゅうしょくだより

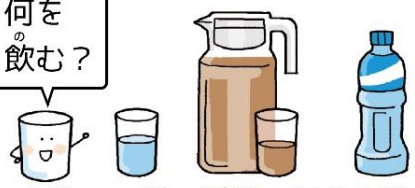
令和６年（2024年）６月28日
札幌市立山の手南小学校
札幌市立山の手小学校

熱中症を予防しよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは体温調節機能や水分の代謝が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

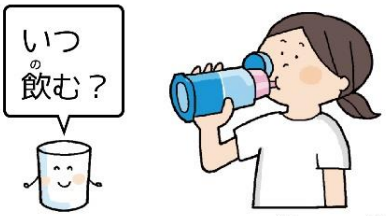
熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



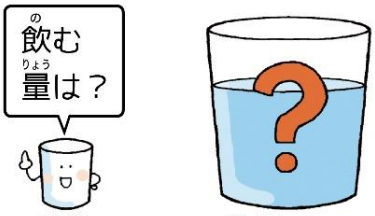
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

さとうの量はどのくらい？

普段どんなものを飲んでいますか？冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと冷たいものが欲しくなりますが、清涼飲料は、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

※スティックシュガー１本で砂糖 3g

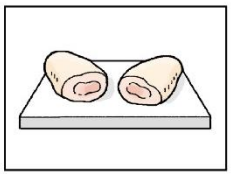
食中毒にご注意！

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

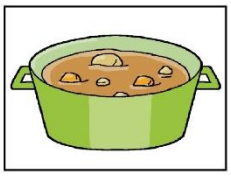
〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で調理したもの

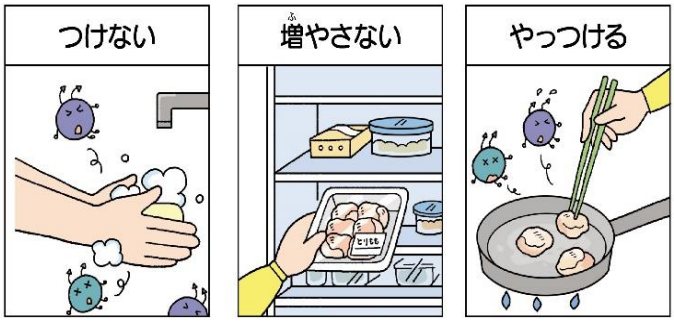
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



～食中毒予防の三原則～



フードリサイクル作物使用します

調理中に出た野菜くずや、食べ残しで堆肥を作り、その堆肥を使って育てた野菜を給食で使用する取組のことを「フードリサイクル」といいます。7/9(火)の焼豚チャーハンにこのレタスを使用します。

7月よていこんだて

月	火	水	木	金
1 冷麦 スパイシーポテト りんごのかんづめ	2 とりめし みそ汁 ほっけのごまフライ	3 ごはん ジンギスカン Fe ちゃんギョウザ 冷凍みかん	4 ツイストパン キャロットポタージュ 野菜コロッケ パインのかんづめ	5 ごはん さつま汁 ちくわチーズつめあげ おかかふりかけ
ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ かまぼこ きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油/りんご缶詰	胚芽精米 大麦 鶏肉 鶏がらスープ しょうが 玉ねぎ/豆腐 小松菜 えのきたけ みそ むろあじ 昆布/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま 揚げ油/	精白米/ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも 揚げ油 りんご ケチャップ ソース/(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にら にんにく しょうが にんじん しいたけ ごま油 小麦粉 粒状大豆たんぱく)揚げ油/冷凍みかん	小麦粉 スキムミルク 卵/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリンピース 脱脂粉乳 小麦粉 生パン粉 ごま)揚げ油/パイン缶詰	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵/しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり ごま/
8 冷やしえび入り たぬきうどん チーズポテト パインのかんづめ	9 フードリサイクルレタス使用 レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 温州みかんゼリー 	10 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ひじき春巻 いそ和え	11 黒コッペパン ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ 黄桃のかんづめ	12 ごはん 豚汁 ぶりのスパイスあげ のりの佃煮
ソフトめん あさり むきえび にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 揚げ油 かまぼこ ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ むろあじ 昆布/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ 油 レタス ごま油/(かぼちゃ マッシュポテト パン粉 脱脂粉乳 米粉 小麦粉)揚げ油/(温州みかん果汁 粉あめ)	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油 オイスターソース でん粉/(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき でん粉 オイスターソース 小麦粉)揚げ油/小松菜 白菜 切りのり/	小麦粉 スキムミルク 卵/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/小松菜 もやし とうもろこし にんじん みそ 豆板醤 すりごま/黄桃缶詰	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ぶり しょうが にんにく でん粉 小麦粉 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ/
15 海の日 	16 ほうれん草ピラフ いわしのカリカリフライ 切り干し大根のサラダ	17 和風そぼろごはん みそ汁 さんまのカレーあげ	18 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 黄桃のかんづめ	19 スタミナ丼 みそ汁 冷凍パイン
	胚芽精米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし 油 ほうれん草/(まいわし 水あめ じゃがいも こめ玄米粉 でん粉 米粉パン粉※魚卵混入の可能性あり)揚げ油/切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま みそ ごま油/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが 油 ごぼう にんじん みそ/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/さんま 小麦粉 でん粉 揚げ油/	小麦粉 スキムミルク 卵/豚肉 手亡豆 玉ねぎ じゃがいも にんじん パセリ 油 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ソース 鶏がらスープ/(とうもろこし パン粉 生乳 全粉乳 小麦粉)揚げ油/黄桃缶詰	精白米 豚肉 メンマ にんじん 油 もやし にら 玉ねぎ りんご ソース しょうが にんにく 豆板醤 でん粉 ごま油 ごま/厚揚げ 小松菜 みそ むろあじ 昆布/冷凍パイン
22 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト すいか	23 パエリア チキンナゲット フルーツカクテル	24 カレーライス 小松菜とコーンの サラダ	25 終業式 角食 イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム	◆今月の行事◆ ★7/11(木) 山の手4年生給食なし ★7/17(水) 山の手南4年生給食なし
ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり とうもろこし ごま油 ラー油 すりごま みそ 玉ねぎ しょうが にんにく 豆板醤 ソース むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 きな粉/すいか	胚芽精米 大麦 バター オリーブ油 鶏肉 むきえび あさり いか 玉ねぎ トマト缶 赤ピーマン にんにく/(鶏肉 パン粉 でん粉 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉)揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 りんごジュース/	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉 ソース ケチャップ 鶏がらスープ/小松菜 とうもろこし ごま 油/	小麦粉 スキムミルク 卵/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ マカロニ 鶏がらスープ 鳥がら/(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 粒状大豆たんぱく)揚げ油/豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ/	

★牛乳200ccは毎日つきます。
★果物は天候等の事情により、変更になる場合があります。
★海産物全般には、小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。ご了承ください。
★今月使用予定の「いわしのカリカリフライ」は、魚卵を取り除いて加工しておりますが、自然由来のため、残存する可能性があります。ご注意ください。
★献立欄には主な使用食材を記載しています。
★アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意しています。詳細な献立表を希望する場合や給食についてご不明な点や心配なことがある場合は、学級担任を通して栄養教諭までご連絡ください。

【山の手南小 621-6771】
【山の手小 621-0439】