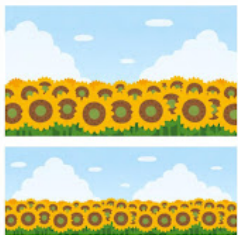


いただきます

令和7年(2025年)7月25日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



明日から待ちに待った夏休みです。大いに英気を養って2学期の始業式には元気な姿を見せてください。8月25日(始業式)は両校ともに、給食はありません。これからも暑くなりそうですが、健康管理には十分気をつけましょう。

渴く前に
飲む!!

こまめな水分補給を!



6月も早い時期から記録的な暑さが続き、北海道であっても本州の気温に匹敵するような数値をよく目にしました。これからもまだまだ暑い夏が予想されています。熱中症を防ぐためには、こまめで早めの水分補給が一番!!です。「のどが渴いたなあ。」と思う前に、意識して水分をとることが必要です。

タイミング!

・のどが渴いたと感じる前に。

・1回にコップ1杯ほどをこまめに、少しずつ。

量

種類

・水かお茶、経口補水液
・スポーツドリンクは汗を大量にかくときなどに。飲みすぎに注意。



飲み物の温度

・5℃~15℃が最適。冷やしすぎには注意。

3食の食事也很重要!

・給食もそのほかの食事でも、水分を補給しています。毎回の食事の中に、飲み物や汁物、野菜やくだものなどで、水分補給ができる食べ物を組み込んでいきましょう。

水分摂取

・飲料水、食事から
2300ml
・代謝水
300ml
計2600ml

水分排出

・尿1500ml
・不感蒸泄
(呼吸や皮膚から失われる水分)
1100ml
計2600ml

暑くて食欲がなく、食事を抜くことは、水分も抜いていることになりそうです。

スポーツ時の水分補給!

飲む量は

・15分から30分で
150mlから200ml

活動が1時間以内なら

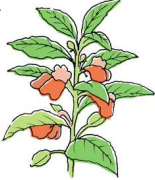
・お茶か水で十分です。

活動が1時間を超えるなら

・スポーツドリンクなども併用して。

8月と9月のこんだて

平岡中学校

月	火	水	木	金
25日 始業式 給食はありません。 	26日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、玉ねぎ、しょうが)(ホキ、小麦粉、大豆、パン粉、でん粉)(きゅうり、ごま、ごま油)	27日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、オイスターソース、唐辛子、ごま油)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)(ミニトマト)	28日 黒コッペパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし (黒コッペパン)(バラベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、ホールコーン、マカロニ)(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆、豚脂、でん粉)(とうもろこし)(中濃ソース)	29日 野菜カレー フルーツミックス (米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、セロリー、しょうが、にんにく、りんご、小麦粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶)
9月1日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ 温州みかんゼリー (ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、スキムミルク、小麦粉、パン粉、米粉、大豆)(温州みかん果汁、粉あめ)	2日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ (胚芽精米、おおむぎ、ごま油、かたくちいわし煮干し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、こまつな、しょうが)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、豚脂、牛脂、小麦粉、でん粉、大豆、パン粉)(春雨、ハム、きゅうり、にんじん、もやし、ごま油、ごま)	3日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(あさり・ごぼう・小松菜) くだもの (米)(厚揚げ、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、でん粉、ごま油、ごま)(あさり、ごぼう、こまつな、長ねぎ、みそ)(パイン缶)	4日 テストのため 給食はありません。 	5日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー (米)(レタス、ホールコーン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、にんにく、トマト缶、小麦粉、しょうが)(ワカメ、豆腐、長ねぎ、しいたけ、ごま油、ごま)(パイン果肉、パイン果汁、寒天)

8月31日は
野菜の日です！

8月31日は8(ヤ)3(サ)1
(イ)と読めることから野菜の日
に設定されています。野菜にはビ
タミン類、食物せんいが多く含ま
れます。夏野菜がおいしい季節で
す。おいしくいただきます！

材料(4~5人分)

豚肉 80g
赤ワイン 小さじ1
にんじん 80g
かぼちゃ 200g
なす 大きめのもの1
本
玉ねぎ 中2個
いんげん(冷凍) 50g
しめじ 30g
セロリー 40g
油 少々
りんご 30g
しょうが 少々

＜ブラウンルウ＞

小麦粉 大さじ2強
油 大さじ3
カレー粉 大さじ1/2

カレールウ 40g

＜調味料＞

中濃ソース 大さじ2/3
ウスター 大さじ2/3
ケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
赤ワイン 少々
塩 少々
こしょう 少々
シナモン 少々
オールスパイス 少々
調味料は調整ください。

中華サラダ

材料(4~5人分)

ハム 30g(2枚)
春雨 35g
きゅうり 1本
もやし 1/3袋
にんじん 40g
しょうゆ 大さじ1
強
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1

《作り方》

- きゅうり、にんじんはせん切りにし、さっとゆで、水にさらす。もやしはゆで、水に入れて冷やす。
- 春雨はゆで、水にさらし、3cm位に切る。
- ハムもせん切りにする。
- 野菜の水は十分にきり、春雨、ハムといっしょに、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油の調味料で和える。
- 食べる直前に、ごまを入れて混ぜ、できあがり。

給食の野菜カレー

《作り方》

- 豚肉は2cm幅位のうす切りにし、赤ワインをふりかけておく。
- 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは角切りに、なすはいちょう切り、いんげんは2cm位に切っておく。しめじは子房にわけておく。
- セロリーはみじん切り、しょうが、にんにく、りんごはすりおろす。
- サラダ油と小麦粉、カレー粉でブラウンルウを作る。(ブラウンルウがない時はカレールウで調整する。)
- 油を入れ、しょうが、にんにく、セロリーを炒め香りを出してから、肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎも入れよく炒め、鶏がらスープを加えさらに煮て、すりおろしたりんごと中濃ソース以下の調味料・香辛料を入れ煮込む。
- いったん、火を止め、カレールウとブラウンルウを入れ混ぜる。少し煮込み、なす、かぼちゃ、いんげん、しめじも入れ、火が通れば、できあがり。