



給食だより

札幌市立栄西小学校 令和7年(2025年)8月22日発行

意識して水分補給しましょう!

いよいよ2学期が始まります。まだ暑い中での学校生活となりそうですが、体調管理に欠かせないのは水分補給。子どもは1日に2リットルほどの水分が必要です。人間の体の約60%は水分で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいので意識してこまめに水分補給するようにしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると無理なく摂取できそうです。下記の水分補給法を参考にしてみてください。

水分の補給法

●3回の食事から水分をとる

水分の補給は飲み物からだけではありません。ごはんは半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも補給できます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。

●野菜や果物から水分をとる

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラル(カルシウムや鉄分)やビタミンの補給にも役立ちます。

●のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。

●適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。水筒の氷の入れすぎに気を付けましょう。また炎天下に飲み物を放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。保管場所にも気を付けましょう。

●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯くらいを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。



●ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太り過ぎにもつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。運動時など、急に汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも上手に活用すると効果的です。



8月のよていこんだて

月 25日	火 26日	水 27日	木 28日	金 29日
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス	ごはん しょうゆけんちんじる ホッケフライ のりのつくだに	よこわりパンズ ポテトクリームに ハンバーグ とうもろこし	やさいかレー みかん(れいとう)	スパゲティ シーフードトマトソース あおのりポテト アイスクリーム
米 おおむぎバター 白ワケ(パ) (パ) ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホルツ(パ) サラダ油 /いわしの加がフライ(加工) なたね油 /みかん缶詰 バイ缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 むろあじ 昆布 宗田/ホッケ(加工) なたね油/もみのり ひじき てんさい糖 水あめ	横割(パ) (パ) (パ) ジャがいも たまねぎ マッパ(パ) 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキム(パ) 牛乳 豆乳 (パ) 鶏がらスープ/ハンバーグ(加工) 揚げ油/とうもろこし	白飯 豚肉 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ふなしめじ 切りりんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレール トマト缶詰 ケチャップ 鶏がらスープ/冷凍みかん	スパゲティ サラダ油/パ(パ) (パ) むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん 切り にんにく 揚げ油(パ) 小麦粉 加粉ケチャップ トマトピューレ(パ) 缶詰 鶏がらスープ/フレッシュなたね油 青のり/アイスクリーム(加工)

9月のよていにんだて

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ごもくごはん ぶりのなんぷあげ みそしる (とうふ・わかめ)	ごはん とうふのトロトロに あげぎょうざ ナムル	せわりコッパ チリコンカン コーンフライ なし	わふうそぼろごはん だいすフレークのすましじる ただききゅうり	ひやしラーメン (かいそういり) あおのりポテト ミニトマト
米 おおむぎ 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリルパスタ サラダ 油 きび砂糖 /ぶり 小麦粉 全卵 白ごま なたね油 /豆腐 (木綿) 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布	白飯/豆腐 (木綿) 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ 油 きび砂糖 かつくり粉 鶏がらスープ/ぎょうざ (加工) なたね油/こまつな もやし にんじん きび砂糖 ごま油 ごま	コッパパン/豚ひき肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ サラダ 油 きび砂糖 チョップド トマト デミタラソース 鶏がらスープ/コーンフライ (加工) なたね油	白飯/鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ 油 ごぼう にんじん みそ きび砂糖/大豆の華 豆腐 (木綿) ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ かつくり粉 むろあじ 糸田 昆布/きゅうり きび砂糖 ごま油 ごま	ワトラ-刈/ハム (0-ス) もやし きゅうりにんじん ごま油 白ごま くるかめ 刻み昆布 きび砂糖 むろあじ 昆布/フルツボト (加工) なたね油 青のり
8日	9日	10日	11日	12日
ピピンバ メンチカツ りんご	ぶたミックスどん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) からしあえ	よこわりパンズ レタスイリミネストローネ しろみざかなフライ みかん (れいとう)	ごはん ピリカラすきやき いかフライ おかかふりかけ	ひやむぎ かぼちゃのてんぷら パインかんづめ
米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 ヌマ サラダ 油 トマト パセリ にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく きび砂糖 ごま油 /オカラ (加工) なたね油	白飯/豚肉もも しょうが 厚揚げ かつくり粉 小麦粉 なたね油 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン サラダ 油 きび砂糖 白ごま/キャベツ 油揚げ みそ むろあじ 昆布/焼き竹輪 ほうれんそう もやし きび砂糖	横割パン/パセリ (パウ) じゃがいも にんじん じゃが じゃがいも トマト 缶詰 如リ サラダ 鶏がらスープ 鳥がら たまねぎ/真だら 切り身 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油	白飯/豚肉もも サラダ 油 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たまねぎ 白すりごま ごま油 てんさい糖 トマト パセリ にんにく しょうが りんご/いかフライ (加工) なたね油 /しらす干し てんさい糖 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま	ワトラ冷麦/油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ きび砂糖 むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 食塩 なたね油
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	ほうれんそうピラフ やさいコロック フルーツミックス	かくしょく・いちごジャム チキンクリームに だいこんサラダ なし	ごはん さんまのかばやき みそしる (こうやとうふ・わかめ) ごもくきんぴら	パスタミートソース スパイシーポテト すだちゼリー
	米 おおむぎ バター 白ウイン (パウ) にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ 油 ほうれんそう/やさい ロック (加工) なたね油 /みかん缶詰 パン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし 缶詰 上白糖	角食/いちごジャム (加工) /鶏肉 マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 鶏がらスープ/チキンナゲット (加工) なたね油 /だいこん まぐろ水煮 きゅうりにんじん 白ごま きび砂糖 ごま油	白飯/さんま 小麦粉 なたね油 きび砂糖 しょうが 白ごま かつくり粉/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/ごぼう にんじん つきこんにやく ひじき入り さつま揚げ 油揚げ ざやいんげん サラダ 油 きび砂糖 白ごま	ワトラパスタ/豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム 如リ にんにく サラダ 油 パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト デミタラソース サラダ 油 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油/すだちゼリー (加工)
22日	23日	24日	25日	26日
エスカロップ フロッコリーとコーンのサラダ	秋分の日 	くろコッパパン コーンシチュー チキンナゲット こまつなとベーコンのサラダ	ごはん とうふのオイスターソースに カラフトししゃものピリカラあげ ごまあえ	しょうゆラーメン フレンチポテト パインかんづめ
米 おおむぎ パセリ たけのこ バター /豚肉もも 全卵 パン粉 なたね油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ 油 チョップド トマト デミタラソース きび砂糖 鶏がらスープ/小麦粉/パセリ ホールコーン 白ごま サラダ 油 きび砂糖		黒コッパパン/ホールコーン クリーム/ツバ (パウ) たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/チキンナゲット (加工) なたね油 /パセリ (パウ) こまつな もやし サラダ 油 きび砂糖 白ごま	白飯/豆腐 (木綿) 豚肉もも ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ 油 きび砂糖 オイスターソース かつくり粉/カラフト ししゃも (子持ち) かつくり粉 小麦粉 なたね油 トマト パセリ/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖	ワトラ-刈/豚肉もも ヌマ しょうが にんにく サラダ 油 つともやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くるかめ 鳥がら 豚骨 昆布/じゃがいも なたね油
29日	30日	加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目) ・8月25日いわしのカリカリフライ (無し) ・26日ほっけフライ (小麦・大豆) ・27日ハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆) ・29日アイスクリーム (乳) ・9月2日ぎょうざ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・3日コーンフライ (小麦・大豆・乳) ・5日フレンチポテト (無し) ・8日メンチカツ (豚肉・小麦・大豆) ・11日いかフライ (いか・小麦・大豆) ・16日やさいコロック (豚肉・乳・小麦・大豆・ごま) ・17日いちごジャム (無し) ・19日すだちゼリー (無し) ・24日チキンナゲット (鶏肉・大豆・小麦) ・29日十勝大豆コロック (大豆・小麦)		○牛乳は毎日つきます。 ○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。 ○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。
コーンピラフ とかちだいすコロック こまつなサラダ	にくいためどん えびしゅうまい りんご	胚芽精米 おおむぎ バター 白ウイン (パウ) たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ 油 /十勝大豆コロック (加工) なたね油/ハム はるさめ ひじき こまつな きびさとう ごま油	白飯/豚肉 ヌマ にんじん サラダ 油 もやし ほうれんそう たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト パセリ かつくり粉 ごま油 白ごま/えびしゅうまい (加工) なたね油	