

給食だより



2025 (R7)・7月
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

たんだんと暑い日が増えてきました。暑い夏の到来はもうすぐです。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配ですね。暑さに負けない体づくりのポイントをまとめましたので、参考にしてください。

暑さに負けない！ 体づくりのポイント

☆適度な運動



ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度行うなど、軽く汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。ただし、非常に気温が高い日や炎天下、体調が悪いときなど、無理な運動は禁物です。

早寝、早起きを心がけましょう。日中の暑さで意外と体は疲れているものです。

のんびりとお風呂に入ってから寝ると、リラックスして眠ることができます。冷房を使う時は、冷やし過ぎに注意しましょう。

☆しっかり睡眠



☆こまめな水分補給



体温が上昇すると、汗をかくことで体温を下げようとします。

汗の成分は水分の他にナトリウムも含まれています。水だけを一気にたくさん飲むと、体内のナトリウム濃度が低下し筋肉のけいれんを起こすことがあります。

水は少しずつ何回かに分けてこまめに飲みましょう。長時間にわたる運動はスポーツドリンクの利用も有効です。

また普段から一日三回の食事をしっかりとるようにしましょう。

☆バランスの良い食事



熱中症を予防するには、様々な栄養素が大切です。また、それぞれの栄養素は、食べ合わせによって吸収がよくなることが多いです。このことから、「〇〇を食べると、熱中症を防げる」という、魔法の食べ物は残念ながらありません。

よって、一日三回、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが大切です。レジャーや外出などで、主食のみの食事になってしまった時は、一日のほかの食事で調節するようにしましょう。例えば、「野菜料理を意識して多く食べる」「主食のみの食事が続かないようにする」などを心掛けると良いでしょう。



フードリサイクル作物を使用します

フードリサイクル作物とは、学校給食の調理くずや残食などの生ゴミを堆肥にし、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする札幌市の取組です。札幌市と石狩市の農家の方が、フードリサイクル堆肥を使ってレタス、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリーを育ててくれています。7月9日のレタス入り焼き豚チャーハン、フードリサイクル作物のレタスを使って調理します。

7月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ご飯 豆腐とえびのチリソー ス煮 揚げギョウザ おひたし	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか 	レタス入り焼豚チャー ハン 星のコロッケ ヨーグルト和え フードリサイクル作物(レタス)使用	スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶	ツイストパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラ ダ さくらんぼ
白飯/豆腐、むきえび、小麦粉、人 参、玉ねぎ、長ねぎ、干ししいた け、グリーンピース、しょうが、にん にく、サラダ油、ケチャップ、醬 油、きび砂糖、トウバンジャン、チ リパウダー、かたくり粉/ギョウ ザ/小松菜、白菜、糸かつお、醤油/	ソフトめん、油揚げ、干ししいた け、ほうれん草、長ねぎ、醤油、き び砂糖/フレンチポテト、白すり ごま、きび砂糖/すいか/	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、 にんにく、人参、玉ねぎ、ホール コーン、干ししいたけ、サラダ油、 レタス、ごま油、醤油/星のコロッ ケ/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃 缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、 ヨーグルト/	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ 油、もやし、にら、醤油、玉ねぎ、リ んご、きび砂糖、しょうが、にんに く、トウバンジャン、かたくり粉、 ごま油、白ごま/厚揚げ、小松菜、 白みそ、赤みそ/黄桃缶詰/	ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、マカ ロニ、マッシュルーム、人参、小麦 粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキム ミルク、チーズ、パン粉、粉チー ズ、バター、パセリ/ハム、小松菜、 ホールコーン、白ごま、サラダ油、 きび砂糖、醤油/さくらんぼ/
14日	15日	16日	17日	18日
カレーライス コールスローサラダ 	冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ ミニトマト	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー揚げ しょうが和え	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 冷凍みかん
白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、玉 ねぎ、セロリ、りんご、しょう が、にんにく、グリーンピース、小麦 粉、サラダ油、カレー粉、カレール ウ、ケチャップ、醤油、シナモン/ キャベツ、人参、ホールコーン、サ ラダ油、上白糖、からし/	ソフトラーメン、ハム、もやし、 きゅうり、人参、ごま油、白ごま、 茎わかめ、刻み昆布、醤油、きび砂 糖、からし/じゃがいも、きな粉、 きび砂糖/黄桃缶詰/	米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま /豚肉、さつまいも、豆腐、板こんに やく、人参、大根、ごぼう、長ね ぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、 白みそ/豆腐ハンバーグ/ミニト マト/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 人参、大豆水煮、切り干し大根、さ やいんげん、干ししいたけ、しょ うが、サラダ油、醤油、黒砂糖、き び砂糖、赤みそ/さば切り身、醬 油、しょうが、カレー粉、小麦粉、 かたくり粉/小松菜、もやし、しょ うが、醤油/	横割パンズ/ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、人参、ホールコーン、 パセリ、マカロニ、醤油、鶏がら/ メンチカツ、ケチャップ、きび砂 糖、からし/スライスチーズ/みか ん/
21日	22日	23日	24日	25日
	ミートとズッキーニの スパゲティ スパイシーポテト ヨーグルト	ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 清田区産 ほうれん草(ポーラスター)使用	ザンたれ丼 けんちん汁 醤油味 ごま和え 食べよう！ニッポン！！ (釧路市・ザンたれ丼)	
海の日	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、 豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、 マッシュルーム、セロリ、にんに く、ズッキーニ、小麦粉、サラダ 油、カレー粉、ケチャップ、トマト ピューレ、デミグラスソース、醬 油/じゃがいも、パセリ、カレー 粉、チリパウダー/ヨーグルト、粉 糖/	米、大麦、バター、ベーコン、人参、 玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、 サラダ油、ほうれん草、醤油/白ち くわ、チーズ、小麦粉、全卵/みか ん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、な し缶詰、なつみかん缶詰/	白飯、鶏肉、醤油、しょうが、かたくり 粉、小麦粉、小ねぎ/鶏肉、豆腐、 つきごんにゃく、人参、大根、ごぼ う、長ねぎ、サラダ油、醤油/小松 菜、もやし、白すりごま、きび砂 糖、醤油/	終業式

札幌市お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当
レシピを 募集しています！応募した方全員に
参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を
贈呈します。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生

※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)



詳細については右記二次元
バーコードよりご確認ください。



担当:ウエルネス推進部ウエルネス推進課
食育・健康管理担当係