

いただきます



令和7年6月30日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校 7月号



暑さに負けない体づくり



人の体温は、通常 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。運動や暑さなどで体温が上がると、皮膚に近い血管は血液の流れや量を増やして、皮膚の表面から外へ熱を出します。汗をかいて体から水分を出すことで、体温を正常に保っているのです。汗で減った水分をうまく補給できないと、血液の量が減って十分に体(臓器)へ行きわたらないため、さらに働きが悪くなってしまいます。

私たちは飲み物を飲むことからだけでなく、食事からも水分をとっています。一日三食のバランスの良い食事から、水分や栄養をしっかりとることが大切なのです。

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかく場合は、汗とともにミネラルなどが失われるので、スポーツドリンク(薄めて...)などのミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。(甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると糖分のとり過ぎになってしまいますので御用心)



気を付けて飲みましょう・・・「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトルですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。



食中毒に注意！！



～食中毒予防の三原則

① 菌をつけない！

食べる前や調理前には、必ず石けんで手洗いしましょう。

調理に使うまな板や包丁などの器具類もよく洗いましょう。

② 菌を増やさない！

作ったものは、できるだけ早く食べましょう。食べ物は冷蔵庫で保管しましょう。

お弁当は、できるだけ涼しい所で保管を！暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないように！！

③ 菌をやっつける！

調理は中までしっかり火を通し、調理後すぐに食べましょう。

ふきん・まな板などは消毒しましょう。



食中毒は家庭の食事でも発生します。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりするので、風邪程度に思われ、食中毒とは気付かないこともあるのです・・・。



7月の予定献立 牛乳200ccが毎日つきます

東橋小 中の島小

月	火	水	木	金
今年度の食指導は「和食の達人」のテーマのもと、和食について理解し、ごはんを味わっておいしく食べよう！という取組を実施します。ご家庭でも話題にしてくださいけると幸いです。 めざせ、和食の達人 	1 ごはん にくじゃが あげいわしハンバーグ おひたし 豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干 大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油/いわしハンバーグ 油/小松菜 もやし 糸かつお	2 ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまに おうとうのかんづめ ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま/厚揚げ 油 さつまいも でんぶん/黄桃缶	3 ツナライス とかちだいずコロッケ サイコロサラダ 胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース 油/十勝大豆コロッケ 油/ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油	4 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/ひじき入りぎょうざ 油/ほうれんそう もやし 人参 ごま油 白ごま
7 フィッシュバーガー ポテトスープ コールスローサラダ 横割リバンズパン たら 小麦粉 卵 パン粉 油/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/キャベツ 人参 ホールコーン 油	8 ソースカツどん みそしる ミニトマト ごはん 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/ミニトマト	9 ひやしためきうどん バターポテト パインのかんづめ あさり えび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと 長ネギ 干しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/パイン缶	10 ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ 胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油 揚げ しらたき 人参 グリンピース 油/高野豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/さわら 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 油	11 ごはん とうふの カレーソース あげえびしゅうまい たたききゅうり 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉/えびしゅうまい 油/きゅうり ごま油 白ごま
14 セルフドッグ コーンシチュー 冷凍みかん	15 スタミナどん みそしる すいか 	16 パスタミートソース こまつなと ベーコンのサラダ つぶつぶ レモンゼリー	17 フードリサイクル 使用日 レタスいり  やきばたチャーハン しろはなまめ コロッケ やさいの しょうゆづけ	18 和食の達人① ごはん  ぶたじる いわしの カリカリフライ すのもの
21 うみ 海の白 	22 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす ベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン/ひじき春巻 Fe 油/なす 油 豚肉 人参 長ネギ 干しいたけ 生姜 にんにく 油 赤みそ でんぶん	23 ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト メロン  ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 白すりごま 赤みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく/じゃがいも 油 きな粉/メロン	24 ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれん草/メンチカツ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶	25 終業式 カレーライス もやしの ごまサラダ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールー/ほうれん草 もやし ホールコーン 人参 赤みそ 白すりごま

- ・毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！（当番の人はエプロン、ぼうし、**マスク**も忘れずに！）
- ・果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、**果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるように**しましょう。



さっぽろ学校給食フードリサイクルは、給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、それを利用した作物を給食に使用する取組です。中の島小学校もフードリサイクル協力校として生ごみを出しています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指しています。

7/17(木)には給食フードリサイクルによりできた堆肥を使用して栽培した

札幌産レタス  を使用します。（やきばたチャーハンに入っています！！）

9月にも札幌産レタスを使用する予定です。お楽しみに！！

