

7月 給食だより



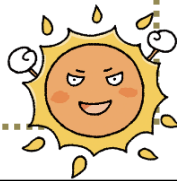
熱中症を予防しよう



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。

熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するためには？

汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。マスクの着用も注意しましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？



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。



7月の「北海道を食べよう！」ご紹介

7月21日(火)

砂川の「ポークチャップ丼」



今月の「北海道を食べよう！」では、砂川市のご当地グルメ「ポークチャップ丼」が登場します。北海道産の豚肉と砂川産のトマト・玉ねぎを使用し、ケチャップソースで味付けをします。給食時間にテレビ放送もありますので、お楽しみに！

7月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
		1 <small>がっきゅうこうがいがくしゅう</small> こころ学級校外学習 パスタミートソース にんじんとコーンの サラダ ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム セロ リ にんにく パセリ 小麦粉 ケ チャップ トマトピューレ 鶏から スープ/ハム 人参 きゅうり コ ーン/	2 フードマイケルレタス レタスいりやきぶた チャーハン しろはなまめコロック パインかんづめ 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょ うが にんにく 人参 玉ねぎ コ ーン 干椎茸 レタス/白花豆コロ ック/パイン缶詰/	3 とりてんどん みそしる いそあえ 白飯 鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパ ウダー/じゃがいも 玉ねぎ わか め みそ むろあじ 昆布/小松菜 もやし もみり/
6 フィッシュバーガー (よこわりバンズ+ たらフライ) ポテトスープ ブルーベリーゼリー 横割りのバンズ たらフライ ケチャ ップ/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏からスープ 鳥 から/ブルーベリーゼリー/	7 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/キャベツ 油揚げ み そ むろあじ 昆布/えびシュウマ イ/	8 ピリカラひやしラ メン きなこポテト すいか ソフトラーメン ハム 人参 きゅ うり コーン ごま 玉ねぎ しょ うが にんにく 豆板醤/じゃがい も きな粉/すいか/	9 ひじきごはん みそしる メンチカツ 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚 げ しらたき 人参/凍り豆腐 小 松菜 みそ むろあじ 昆布/メン チカツ/	10 ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり 白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 ケチャップ 鶏が らスープ/ぎょうざ/きゅうり ごま /
13 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん コッペパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク 鶏からスープ/ほうれん草 もやし コーン 人参 豆板醤 ご ま/冷凍みかん/	14 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす 白飯/ベーコン 小松菜 はるさめ コーン 鶏からスープ 昆布 むろ あじ/ひじき春巻き/なす 豚肉 人 参 長ねぎ 干椎茸 しょうが に んにく 片栗粉 豆板醤/	15 ひやしきつねうどん シナモンポテト パインかんづめ ソフト麺 油揚げ 干椎茸 ほうれ ん草 長ねぎ むろあじ 昆布/さ つまいも グラニュー糖 シナモン //パイン缶詰/	16 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/鉄腕チキンナゲット/缶 詰 (みかん・パイン・黄桃・梨) /	17 <small>おんせいでんがいがくしゅう</small> 3.4年生校外学習 ごはん さつまじる シュウマイフリッター おひたし 白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ みそ むろあじ 昆布 宗田 /ポークシュウマイ 小麦粉 ベー キングパウダー 卵 牛乳/小松菜 もやし 糸かつお/
20 	21 <small>ほっかいどうを</small> 北海道を食べよう ポークチャップどん みそしる れいとうみかん 白飯 豚肉 片栗粉 小麦粉 玉ね ぎ 人参 ピーマン にんにく ケ チャップ 豆板醤/大根 油揚げ みそ むろあじ 昆布/冷凍みかん/	22 ひやむぎ フレンチポテト おうとうかん ソフト冷麦 油揚げ 干椎茸 つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布 /じゃがいも/黄桃缶詰/	23 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干椎 茸 ひじき ごま あまのり/ほっ け 小麦粉 卵 パン粉/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/	24 <small>しょうまつしき</small> 終業式 カレーライス こまつなとベーコン のサラダ 白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉 ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 ケチャップ 鶏からスープ/ベー コン 小松菜 もやし ごま/