

夏の水分補給について

人間の体の約65～70%は水分です。体内は毎日、飲食で取り入れられる水分と、汗や尿で排泄される水分との割合を一手に保とうとする働きをします。このバランスが崩れると体温調節ができなくなります。状態が悪化すると命にも関わりますので、毎日適切な水分補給をすることが大切です。これからの季節、気温が上昇して汗をかきやすくなりますので、より多くの水分が必要となり、水分補給には一層の配慮が必要になります。



1日に必要な水分量は2～2.5リットル

＜水・飲み物から0.5～1リットル＞



＜食事から1.5リットル＞

ほとんどの食品には水分が含まれていて、1日3食の食事からは、多くの水分をとることができます。



水分補給

どんなものを飲めばいいの？

通常的水分補給は水や麦茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳はカルシウム等も一緒に取ることができる優れた食品ですが、飲み過ぎるとエネルギーの取り過ぎにも繋がります。飲む量に気をつけましょう。また、ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさん含まれていますので、飲み方に気をつけましょう。

甘い飲み物

とりのすき注意

～清涼飲料（500ml）の糖分量～



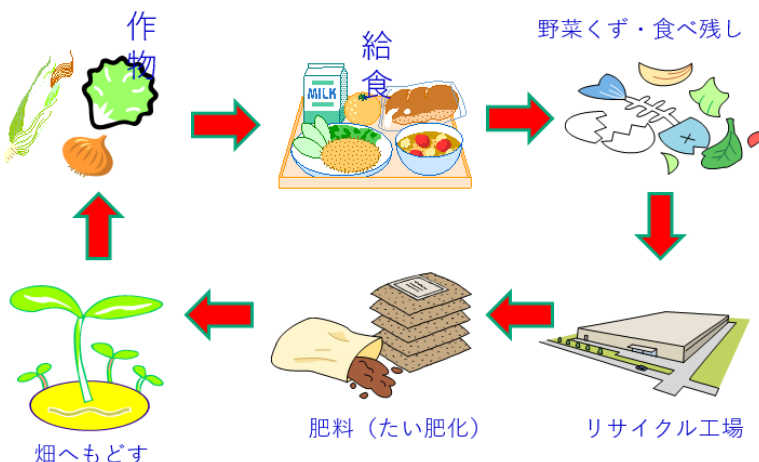
フードリサイクルレタスを 使えます



札幌市では、給食から出る野菜のくずや食べ残しを回収し、リサイクルセンターでたい肥に再利用しています。フードリサイクルは、このたい肥を使用して野菜を栽培し、再び給食として子どもたちへ提供するという循環型の取組です。現在、この取組からレタス・玉ねぎ・ごぼう・ブロッコリー・とうもろこしが栽培されています。

7月17日（金）の給食は、フードリサイクルレタスを使って焼豚チャーハンを作ります。

フードリサイクルのしくみ



月	火	水	木	金
		1 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびしゅうまい ミニトマト <small>精白米/厚揚げ・豚肩ひき肉・豚レバーチップ・にんじん・玉ねぎ・いんげん・生姜・にんにく・油・冷凍えびしゅうまい(玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・粉末状植物たん白・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・加工でん粉)・揚げ油/ミニトマト</small>	2 冷麦 とり天 りんご缶詰 <small>ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・鶏むね肉・生姜・にんにく・小麦粉・鶏卵・でん粉・揚げ油/りんご缶</small>	3 チキンライス コーンフライ フルーツミックス <small>胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・油//冷凍コーンフライ(とうもろこし・パン粉・小麦粉・植物油脂・全粉乳)・揚げ油/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶</small>
	6 ごはん 豚汁 白身魚フライ 生姜和え <small>精白米/豚肩肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油/冷凍白身魚フライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉)・揚げ油/小松菜・もやし・生姜</small>	7 黒角食パン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのサラダ <small>黒角食パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/冷凍十勝大豆コロッケ(じゃが芋・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油脂・大豆油・コーン湯・コーンスターチ)・揚げ油/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・油・ごま油・白ごま</small>	8 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ <small>精白米・鶏もも肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし・油・白ごま</small>	9 ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト <small>ソフト Pasta・豚肩ひき肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ/冷凍フレンチポテト・揚げ油・青のり/ヨーグルト</small>
13 和風そばろご飯 味噌汁 星のコロッケ <small>精白米・鶏ももひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・油あげ・ひじき・油/厚揚げ・小松菜/冷凍星のコロッケ(馬鈴薯・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・還元水あめ・でん粉)・揚げ油</small>	14 メンチカツバーガー (横割りパンズ・メンチカツ) スライスチーズ イタリアンスープ 洋梨缶 <small>横割りパンズ・冷凍メンチカツ(豚ひき肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・でん粉・菜種油・酵母)・揚げ油・スライスチーズ/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ/洋梨缶</small>	15 ごはん 豆腐オイスターソース煮 ぎょうざ おひたし <small>精白米/豆腐・豚もも肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・生姜・にんにく・油・でん粉/冷凍ぎょうざ(豚肩ロース・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にんにく・生姜・にんじん・しいたけ・大豆たん白・ごま油・小麦粉)・揚げ油/小松菜・白菜・かつお節</small>	16 冷やしラーメン きなこポテト すいか <small>ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/冷凍フレンチポテト・揚げ油・きなこ/すいか</small>	17 フードリサイクルレタス使用 レタス入り焼き豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">札幌産です!</div>
20 	21 セルフドック (背割りコッパ・フランク) コーンクリームスープ パイン缶 <small>背割りコッパパン・冷凍フランクフルト(豚肩肉・豚もも肉・酵母エキス・粉末水あめ)/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/パイン缶</small>	22 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶 <small>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・油/冷凍かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ・チーズフード・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油脂・米粉・粉末状大豆たん白・でん粉)・揚げ油/黄桃缶</small>	23 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん <small>ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/冷凍白花豆コロッケ(白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂)・揚げ油/冷凍みかん</small>	24 終業式 

*牛乳は毎日つきます。
 *献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。
 *献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。
 *あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。
 *カラフトししゃも(手持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。