



きゅうしょくだより

いただきます

令和8年(2026年)7月24日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校



運動時 水分補給のポイント!



運動時水分補給の目的...

- ①脱水によって引き起こされる熱中症の予防
- ②運動時に使うエネルギーの補給
- ③競技力低下の防止

スポーツをしない人も気温や湿度が高い時の活動は、スポーツ同様の水分補給をするなど十分気を付けましょう。

運動前

- 試合や練習の開始 30 分くらい前から、コップ1杯程度の水分補給を開始。

※のどが乾いたと感じたときには、すでに脱水が始まっていることが考えられます。汗をかいて脱水が進むと競技力が落ちるので、早め早めの対策が必要です。



運動中

- コップ1杯程度の水分を 15～20 分おきに飲む。
 - 試合(練習)が長引きそうなときや、激しい運動が多いときは、エネルギー補給のために糖質濃度(4～8%程度の飲料)を用意。
 - さらに汗の量が多いときには、熱中症予防のために、塩分を含んだ飲料(0.2～0.3%)も用意するとよい。
- ※ただし、運動時間が短いときは、麦茶や水でも十分です。

運動後

- スポーツドリンクやフルーツジュースなど(糖質濃度10%前後)がおすすめ。
- 試合(練習)前後には体重計に乗る。

※体重が減っていた場合は、脱水が考えられます。試合(練習)が終わったあともこまめに水分補給をして、体重を元に戻しておくことが大事です。



お茶はカフェインレスの物を



家庭での食品備蓄について



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

食品や備蓄品をチェックするなどご家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



☆8月、9月のよていにन्दて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしてありますので御覧ください。

月	火	水	木	金
24日 始業式	25日	26日	27日	28日
豚ミックス丼 みそしる たたききゅうり	ミートとズッキーニ のスバゲティ 青のりポテト	★ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	野菜カレー 冷凍みかん	●★横割りのパンズ ★キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰
精白米/豚肉 生姜 厚揚げ 澱粉 小麦粉 菜種油 玉葱 筍 人参 ビーツ かりん粉 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 白こま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 こま油 白こま	ｽﾊﾞゲﾃﾐ ｶﾘｰﾌﾞ 油 ﾊﾞﾍﾞﾘ 豚肉 玉葱 人参 大豆水煮 ﾏｯｼｬﾙｰﾑ ﾎﾃﾘｰ にんにく ﾏﾞｰﾐｰ 菜種油 小麦粉 ﾏﾗｸﾞ 油 ｶｰﾌﾟ 粉 ｹﾅｯﾌﾟ ﾄﾓﾄ ﾃﾞﾐｸﾞ ﾗｽｰｰｽ ﾘｰｽ ｰｰｽ 醤油 食塩 ｺｼｮｳ ﾏﾞﾏｸﾞ 赤ｲﾝ/ｼﾔｶﾞ芋 菜種油 食塩 青のり	胚芽米 大麦 ｾﾞｰ 白ｲﾝ ｾﾞｰ ｺﾎﾞ ｾﾞｰ 玉葱 人参 にんにく ﾎｰﾙｰｰ ｾﾞｰ ｹﾞﾗﾋﾞｰ 油 食塩 醤油 黒こしょう/いわし 水あめ 生姜 ｼﾔｶﾞ芋 澱粉 米粉 菜種油/レモン果汁 水あめ トﾚﾎﾛｰｰｽ	精白米 豚肉 玉葱 南瓜 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ ﾎﾃﾘｰ ｻﾗﾀﾞ ｻﾝｼｮ 人参 にんにく 小麦粉 ﾏﾗｸﾞ 油 ｶｰﾌﾟ 粉 ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ ﾄﾓﾄ缶詰 ｹﾅｯﾌﾟ 醤油 赤ｲﾝ 食塩 黒こしょう ﾏﾞﾓ /冷凍みかん	横割ﾊﾞｰｰ ｾﾞｰ 人参 人参 ｼﾔｶﾞ芋 ｾﾞｰ 小麦粉 ｾﾞｰ ﾏﾗｸﾞ 油 ｰｰｽ ｽﾅﾐｸﾞ 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ｲﾝ/鶏肉 豚肉 玉葱 ｾﾞｰ粉 菜種油 ｹﾅｯﾌﾟ ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ きび砂糖 赤ｲﾝ ｸﾗｰｼ/ﾊﾞｲ缶詰
31日	9月 1日	2日	3日	4日
ごはん けんちんじる ホッケフライ のりの佃煮	冷しラーメン きなこポテト 洋梨缶詰	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものピリカウあげ いそあえ	●★角食 レタスいり ミネストローネ ●白身魚のハーブフライ いちごジャム
精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ｺﾎﾞ 長葱 ﾏﾗｸﾞ 油 醤油 食塩 清酒 白みそ 赤みそ 菜種油/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん ｾﾞｰさい糖 水あめ	ﾌﾞﾚｰｰ 肉 ﾏﾞﾏ 生姜 にんにく ｺﾎﾞ 油 白こま ｻｶ傢め 刻み昆布 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 穀物酢 ｸﾗｰｼ /ｼﾔｶﾞ芋 菜種油 きな粉 きび砂糖 食塩/洋梨缶詰	胚芽米 大麦 清酒 炊き込みわかめ 白こま/凍り豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/牛肉 豚肉 豚レバー 玉葱 ラード ヘット ｾﾞｰ粉 大豆 醤油 ｹﾅｯﾌﾟ ｾﾞｰ粉 小麦粉 澱粉 菜種油/	精白米/豆腐 豚肉 ｾﾞｰ 玉葱 長葱 人参 生姜 にんにく ﾏﾗｸﾞ 油 醤油 きび砂糖 ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ 食塩 ｺｼｮｳ 清酒 みりん 澱粉/カベリン 澱粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび砂糖 清酒 ﾄﾚ ｾﾞｰ ｾﾞｰ ほうれん草 もやし 切りのり 醤油/	角食 ｾﾞｰ ｼﾔｶﾞ芋 人参 ﾏﾞﾏ ｺﾓﾄ缶詰 ﾎﾃﾘｰ ｹﾅｯﾌﾟ 醤油 食塩 黒こしょう 白ｲﾝ /真だら切り身 にんにく 白ｲﾝ 食塩 黒こしょう ｾﾞｰ ｾﾞｰ粉 全卵 ｾﾞｰ粉 粉 ｰｰ 菜種油/いちごｼﾞﾔﾑ
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 豚汁 ひじきいりぎょうざ ごまあえ	醤油ラーメン フレンチポテト パイン缶詰	焼豚チャーハン ●高野豆腐のフライ 梨	ごはん 小松菜スープ ひじきはるまき マーボーなす	●★背割りコッペ ★南瓜のポタージュ セルフドック 黄桃缶詰
精白米/豚肉 豆腐 ｼﾔｶﾞ芋 板こんにゃく 人参 大根 玉葱 ｺﾎﾞ 長葱 生姜 ﾏﾗｸﾞ 油 清酒 白みそ 赤みそ /ｷﾔﾍﾞｯｽ 豚肉 ひじき ラード 鶏肉 長葱 ｾﾞｰ粉 ｺﾐ油 生姜 椎茸 帆立エキス カキエキス 小麦粉 菜種油 /小松菜 白菜 白すりごま 醤油 きび砂糖	ﾌﾞﾚｰｰ 肉 ﾏﾞﾏ 生姜 にんにく 清酒 ﾏﾗｸﾞ 油 つと もやし 玉葱 にんじん 長葱 ほうれん草 ｻｶ傢め 醤油 みりん 食塩 黒こしょう /ｼﾔｶﾞ芋 菜種油 食塩 黒こしょう/ﾊﾞｲ缶詰	胚芽米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 清酒 みりん 人参 玉葱 ﾎｰﾙｰｰ 干椎茸 ｸﾞﾗﾋﾞｰ ｾﾞｰ 油 ｺﾐ油 醤油 食塩 黒こしょう/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん ｶｰﾌﾟ 食塩 小麦粉 白すりごま 全卵 ｾﾞｰ粉 白こま 菜種油 /梨	精白米/ｾﾞｰ 小松菜 緑豆はるさめ ﾎｰﾙｰｰ 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 /筍 人参 豚肉 ひじき ﾏﾗﾀﾞ油 醤油 ｾﾞｰ粉 オイスターソース 小麦粉 菜種油/なす 菜種油 豚肉 人参 長葱 干椎茸 生姜 にんにく ﾏﾗｸﾞ 油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん 醤油 澱粉 ﾄﾚ ｾﾞｰ	背割ｺｯﾍﾟ ｾﾞｰ ｾﾞｰ 西洋南瓜 玉葱 ﾎｰﾙｰ ｾﾞｰ 小麦粉 ｾﾞｰ ﾏﾗｸﾞ 油 牛乳 豆乳 ｽﾅﾐｸﾞ ｰｰｽ 白ｲﾝ 食塩 白こしょう /ｷﾔｸｲﾝ ｹﾅｯﾌﾟ ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ きび砂糖 ｸﾗｰｼ 赤ｲﾝ/黄桃缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
ビビンパブ 大豆フレークの すまし汁 ★アイスクリーム	肉うどん ごまだんご りんご	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	●★黒コッペパン ★あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰
精白米 豚肉 焼き豆腐 ﾏﾞﾏ ﾏﾗｸﾞ 油 清酒 みりん ﾄﾚ ｾﾞｰ 人参 ほうれん草 もやし 白こま 長葱 生姜 にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ｺﾐ油 唐辛子/大豆の華ﾌﾞｰ 豆腐 ほうれん草 長葱 干椎茸 醤油 清酒 食塩 澱粉/生乳 水あめ 砂糖	うどん 豚肉 油揚げ ほうれん草 長葱 干椎茸 たもぎたけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子むろあじ 昆布/白玉もち 黒すり きび砂糖 食塩/りんご	胚芽米 大麦 食塩 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ｺﾎﾞ 筍 ひじき 干椎茸 ｸﾞﾗﾋﾞｰ ｾﾞｰ 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん/豆腐 なめこ 長葱 白みそ 赤みそ /さば切り身 生姜 にんにく 醤油 清酒 澱粉 小麦粉 菜種油	精白米/豚肉 玉葱 人参 ﾎｰﾙｰ 生姜 にんにく 大豆水煮 ｾﾞｰ ｾﾞｰ ｾﾞｰ 油 小麦粉 ｶｰﾌﾟ ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ 中濃ｰｰｽ ﾄﾓﾄ缶詰 ｹﾅｯﾌﾟ 醤油 赤ｲﾝ 食塩 黒こしょう ﾎｰﾙ ｾﾞｰ ﾏﾗｸﾞ /小松菜 ﾎｰﾙｰ 白こま ﾏﾗｸﾞ 油 きび砂糖 穀物酢 醤油	黒ｺｯﾍﾟ ｾﾞｰ ｾﾞｰ ｾﾞｰ ｾﾞｰ 人参 ｾﾞｰ 小麦粉 ｾﾞｰ ﾏﾗｸﾞ 油 牛乳 豆乳 ｽﾅﾐｸﾞ ｰｰｽ 白ｲﾝ 食塩 白こしょう/大根 ｾﾞｰ ｾﾞｰ 人参 白こま 醤油 きび砂糖 ｺﾐ油 穀物酢/ﾊﾞｲ缶詰
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	スープカレー ☆フルーツミックス	●★角食 ワンタンスープ チキンナゲット ★きなこクリーム
			精白米/鶏肉 白ｲﾝ ｹｰﾌﾞ 油 ｼﾔｶﾞ芋 西洋南瓜 菜種油 さやいんげん ぶなしめじ 玉葱 ﾎｰﾙｰ 人参 生姜 にんにく ﾏﾗｸﾞ 油 ｶｰﾌﾟ ﾄﾓﾄ缶詰 醤油 赤ｲﾝ 食塩 黒こしょう ﾏﾞﾓ ｾﾞｰ/みかん 缶詰 ｾﾞｰ缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰	角食 ｹｰﾌﾞ 肉 ほうれん草 もやし ﾏﾞﾏ 長葱 生姜 にんにく ﾏﾗｸﾞ 油 清酒 食塩 黒こしょう/鶏肉 大豆 ｾﾞｰ粉 ｾﾞｰ粉 おかか 小麦粉 ｺｰﾝｽﾀｰｰ ｾﾞｰ粉 ｸﾗｯｶｰ 菜種油 /豆乳 きな粉 きび砂糖 ｰｰ ｹｰｰ 食塩 ｾﾞｰ
28日	29日	30日	*牛乳は毎日つきます。●鶏卵使用 ★乳製品使用△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり*果物や野菜は 変更になることがあります。 *ワカメなどの海藻類やしらすぼし、しし ゃも、あさりなどには、小さなえびやカニ が混入していることがあります。	
和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	あさりときのこの パスタ ビーンズサラダ	★コーンピラフ ●ほっけのごまフライ 小松菜サラダ		
精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干椎茸 ひじき 白こま 生姜 ﾏﾗｸﾞ 油 ｺﾎﾞ 人参 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん 唐辛子/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/えび 玉葱 すり身 ｾﾞｰ粉 大豆 魚介エキス 小麦粉 澱粉 菜種油	ﾌﾞﾚｰｰ ｹﾞ ｾﾞｰ 白ｲﾝ 大豆水煮 玉葱 人参 ﾏｯｼｬﾙｰﾑ ﾎﾃﾘｰ 生姜 にんにく ｾﾞｰ粉 小麦粉 ﾏﾗｸﾞ 油 ｶｰﾌﾟ ｹﾅｯﾌﾟ ﾄﾓﾄ ｾﾞｰ粉 ﾄﾓﾄ缶詰 ｹﾞｽﾀｰｰｰｽ 中濃ｰｰｽ 醤油 赤みそ 食塩 黒こしょう 赤ｲﾝ ﾎｰﾙ ｾﾞｰ ﾏﾗｸﾞ /金時豆 手亡豆 むき枝豆 ﾎｰ ｾﾞｰ ｾﾞｰ 醤油 穀物酢 きび砂糖 ｺﾐ油 ｸﾗｰｼ	胚芽米 大麦 ｾﾞｰ 白ｲﾝ ｾﾞｰ 玉葱 人参 ﾎｰﾙｰｰ ｾﾞｰ ｾﾞｰ 油 食塩 黒こしょう/ほっけ 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 ｾﾞｰ粉 白こま 菜種油 /ｾﾞｰ 緑豆はるさめ ひじき 小松菜 醤油 穀物酢 きび砂糖 ｺﾐ油 ｸﾗｰｼ		

本を読んでみよう！

29日（火）のあさりときのこのパスタは絵本に出てくるメニューを給食風にアレンジしました。詳しくは当日、学級に資料を配付しますので、興味のある人は本を読んでみてください。