

給食だより

7月8日

令和7年(2025年)6月30日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

だんだん暑くなってきました。熱中症にならないように、こまめな水分補給が必要です。また食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



熱中症を防ぐ水分補給

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水やお茶がおすすめです。運動する時は塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。運動をする時は、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mlを目安に補給しましょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、虫歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐ事につながります。



飲み残しを飲まないようにしましょう

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえば、それらが増殖します。食中毒を防ぐためにもできるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



札幌学校給食フードリサイクル



札幌市では、給食の調理くずや残食などの生ごみをたい肥しています。そのたい肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材(レタス、とうもろこし、玉ねぎ)に用いて、子どもたちが食するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

7月11日(金)のレタス入り焼豚チャーハンのレタス、8月26日(火)のとうもろこし、12月から使用するさつおうという品種の玉ねぎがフードリサイクルで作られます。化学肥料ではなく、調理くず・食べ残しで作ったたい肥で育った野菜は、自然の甘みがすると評判です。

