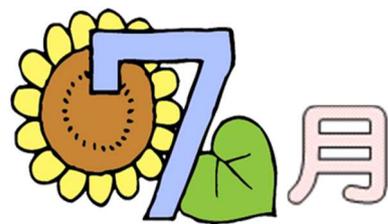


給食だより



R3. 札幌市立平岡中央中学校

夏空がまぶしく感じられる季節となりました。これから楽しい夏休みが待っていますが、日常生活の中で特に注意しなければならないことは、熱中症です。夏の暑い時期は、屋内・屋外を問わず熱中症になる危険性が高くなります。小まめに水分補給をし、長時間屋外で活動をする場合は、必ず帽子をかぶるなど服装を工夫しましょう。



夏の水分補給 こんなところに気をつけよう!

《ペットボトルでの飲みすぎ注意》

のどが渴いた時に、ペットボトルで甘いジュースをゴクゴクと飲んでいませんか？炭酸飲料や果汁飲料は、よく冷やすと甘さを感じにくくなるため、思っているより糖分が入っています。**500ml**のペットボトル1本に、**60g**も砂糖(1番細いスティックシュガーで、なんと**20本分!**)が含まれている場合もあります!

気付かないうちに糖分をとりすぎてしまうことにもなりますので、毎日のようにサイダーやジュースを飲まないように気をつけましょう。

コップに移して飲むと、飲みすぎ防止になります!



《スポーツドリンクの飲み方》

もともとスポーツドリンクは、激しい運動をした時などに、汗として失われた水分やミネラルを補給するためのものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれているものが多いので、飲みすぎには注意が必要です。

暑い日には麦茶とスポーツ飲料を交互に飲むなど、上手に活用しましょう。



《適温は5~15℃、のどが渴く前に飲む》

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃くらいです。保冷容器なども活用しましょう。冷たすぎるのも、胃腸の負担になることがあります。また、炎天下に飲み物を長時間放置すると、食中毒の原因にもなります。注意してください。

「のどが渴いた」と感じた時には、もう体は水分不足の状態です。定期的に小まめに水分補給することがポイントです。



《食事の汁物や、野菜、果物からとる》

野菜や果物は90%近くが水分です。

夏が旬の「トマト」「きゅうり」「なす」「ピーマン」「メロン」「スイカ」などの野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。食べる水分補給として活用しましょう。

食事の時のみそ汁やスープも水分補給に役立ちます。特にみそ汁は、ミネラルも豊富です。朝・昼・夕の三食をしっかりとることも、大切な水分補給方法です。

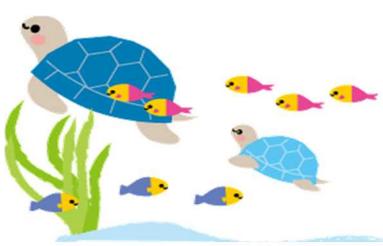


生きていく上で欠かせない水分。成人で1日2~3ℓの水分が必要とされています。暑い夏は特に、食べ物や飲み物からこまめな水分補給が必要になります。



予定献立



月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
ロールパン ポーククリーム シチュー ビーンズサラダ さくらんぼ	スタミナ丼 味噌汁 すいか  <small>厚別産の にらを使用 します</small>	冷麦 ちくわチーズ つめ揚げ メロン 	わかめごはん 豚汁 サケフライ 中濃ソース	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻Fe しょうが和え
ロールパン／豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 豆乳 牛乳／手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ／さくらんぼ	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉／厚揚げ 小松菜／すいか	冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ネギ／白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 なたね油／メロン	胚芽精米 大麦 わかめ 白ごま／豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ネギ しょうが サラダ油／サケフライ なたね油／	精白米 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 人参 長ネギ 干しシイタケ ごま油／ひじき 春巻 なたね油／小松菜 白菜 しょうが
12	13	14	15	16
背割りコッペ チリドッグ 小松菜のグラタン コールスロー サラダ	チキンライス 高野豆腐のフライ ほうれん草と ベーコンのサラダ	ミートとズッキーニ のスパゲッティ 青のりポテト 牛乳プリン	豆腐入りカレー ピラフ いわしごまフライ フルーツミックス、	カオ・ラートナー・ガイ (タイ) ワカメスープ パン缶
背割りコッペ フランク 玉ねぎ トマトピューレ ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ 牛乳 豆乳 バター スキムミルク／キャベツ 人参 コーン	胚芽精米 大麦 バター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム／凍り豆腐 白すりごま 卵 なたね油／ほうれん草 ベーコン もやし 白ごま	スパゲッティ オリーブ油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム ズッキーニ にんにく なたね油／じゃが芋 青のり／牛乳プリン	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ いわし しょうが 小麦粉 卵 ごま／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	精白米 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 小ねぎ／豆腐 塩ワカメ 長ネギ ごま ごま油／パイン缶
19	20	21		
ツイストパン チキンクラッカー 揚げ コーンクリーム スープ キャロットゼリー	カレーライス あさりの カリッとサラダ 黄桃缶 	ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト アイスクリーム 終業式		
ツイストパン／鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー なたね油／コーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ／人参 上白糖 オレンジジュース 寒天	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリー しょうが にんにく サラダ油／あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり／黄桃缶	ソフトラーメン ハム 人参 コーン きゅうり 白すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく／フレンチポテト なたね油 きなこ／アイスクリーム		

※ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、小さなエビやカニが混入している場合がありますので、アレルギーがある場合は注意してください。

※牛乳は毎日 200 cc ずつつきます。果物は天候状況などで変更する場合があります。

給食で世界を味わおう！



4月より世界の様々な料理を給食で楽しみながら、地理的特徴や言葉などを学び、「食」を通して国際理解につなげる取組をしています。12月まで計8回の予定です。

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 4月…中国（マーボー豆腐・シュウマイ） | 9月…トルコ（ラム肉のピラフ、ハムシ・タヴァ） |
| 5月…韓国（ビビンパブ） | 10月…メキシコ（チリコンカン） |
| 6月…イギリス（麦入り野菜スープ
フィッシュ&チップス） | 11月…ロシア（ボルシチ） |
| 7月…タイ（カオ・ラートナー・ガイ） | 12月…イタリア（パスタ&ボンゴレ） |

