

# 給食だより



2026 (R8)・7月  
札幌市立北都中学校  
札幌市立柏丘中学校

だんだんと暑い日が増えてきました。暑い夏の到来はもうすぐです。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配ですね。暑さに負けない体づくりのポイントをまとめましたので、参考にしてください。

## 暑さに負けない！体づくりのポイント

### ☆適度な運動



ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度行うなど軽く汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。ただし、非常に気温が高い日や炎天下、体調が悪いときなど、無理な運動は禁物です。

早寝、早起きを心がけましょう。日中の暑さで意外と体は疲れているものです。のんびりとお風呂に入ってから寝ると、リラックスして眠ることができます。冷房を使う時は、冷やし過ぎに注意しましょう。

### ☆しっかり睡眠



### ☆こまめな水分補給



体温が上昇すると、汗をかいて体温を下げようとします。

汗の成分は水分の他にナトリウムも含まれています。水だけを一気にたくさん飲むと、体内のナトリウム濃度が低下し筋肉のけいれんを起こすことがあります。

水は少しずつ何回かに分けてこまめに飲みましょう。長時間にわたる運動はスポーツドリンクの利用も有効です。

また普段から一日三回の食事をしっかりとるようにしましょう。

### ☆バランスの良い食事



熱中症を予防するには、様々な栄養素が大切です。また、それぞれの栄養素は、食べ合わせによって吸収がよくなることが多いです。このことから、「〇〇を食べると、熱中症を防げる」という、魔法の食べ物は残念ながらありません。

よって、一日三回、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが大切です。レジャーや外出などで、主食のみの食事になってしまった時は、一日のほかの食事で調節するようにしましょう。例えば、「野菜料理を意識して多く食べる」「主食のみの食事が続かないようにする」などを心掛けると良いでしょう。







## フードリサイクル作物を使用します



フードリサイクル作物とは、学校給食の調理くずや残食などの生ゴミを堆肥にし、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする札幌市の取組です。札幌市と石狩市の農家の方が、フードリサイクル堆肥を使ってレタス、ブロッコリー、じゃがいもなどを育ててくれています。7月10日のレタス入り焼き豚チャーハンは、フードリサイクル作物のレタスを使って調理します。

# 7月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚やわかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
カレーライス 小松菜とベーコンのサ ラダ さくらんぼ 	揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	冷やしラーメン きなこポテト すいか 	レタス入り焼豚チャー ハン 星のコロッケ パイナップル フードリサイクル作物(レタス)使用
白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、玉 ねぎ、セロリ、りんご、しょう が、にんにく、グリーンピース、小 麦粉、サラダ油、カレー粉、カ レールウ、ケチャップ、醤油、シ ナモン/ベーコン、小松菜、もや し、醤油、サラダ油、きび砂糖、白 ごま/さくらんぼ/	ソフトフランスパン、グラ ニュー糖、シナモン/ベーコン、 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロ リ、パセリ、大麦、醤油、鶏がら /生ラーメン、ハム、きゅうり、も やし、ホールコーン、人参、醤油、 きび砂糖、ごま油、からし、白ご ま/	白飯/ 豚肉、豆腐、じゃがいも、 板こんにゃく、人参、大根、玉ね ぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サ ラダ油、白みそ、赤みそ/白身魚 フライ/小松菜、もやし、しょう が、醤油/	ソフトラーメン、ハム、もやし、 きゅうり、人参、ごま油、白ごま、 醤油、きび砂糖、からし/フレン チポテト、きな粉、きび砂糖/す いか/	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょう が、にんにく、人参、玉ねぎ、ホ ールコーン、干しいたけ、サラダ 油、レタス、ごま油、醤油/星のコ ロッケ/パイナップル/
13日	14日	15日	16日	17日
スタミナ丼 チンゲン菜のスープ 冷凍みかん 	コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサ ラダ	ご飯 豆腐のオイスターソー ス煮 揚げギョウザ おひたし	鹿肉の Pasta ミート ソース スパイシーポテト アイスクリーム	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス
白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ 油、もやし、にら、醤油、玉ねぎ、 りんご、きび砂糖、しょうが、に んにく、トウバンジャン、かたく り粉、ごま油、白ごま/ベーコン、 チンゲンツァイ、はるさめ、ホ ールコーン、醤油/冷凍みかん/	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、バター、サラダ油、牛乳、豆 乳、チーズ、スキムミルク/十勝 大豆コロッケ/あさり、しょう が、スパゲティ、きゅうり、人参、 醤油、サラダ油、きび砂糖、白み そ、ごま油、白ごま/	白飯/ 豆腐、豚肉、ピーマン、長 ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、 にんにく、サラダ油、醤油、きび 砂糖、オイスターソース、かたく り粉/ギョウザ/小松菜、白菜、糸 かつお、醤油/	ソフトパスタ、豚肉、鹿肉、大豆 水煮、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、セロリ、にんにく、 しょうが、サラダ油、パセリ、小 麦粉、カレー粉、ケチャップ、ト マトピューレ、トマト缶詰、デミ グラスソース、醤油/フレンチポ テト、パセリ、カレー粉、チリパ ウダー/アイスクリーム/	米、大麦、バター、ベーコン、玉ね ぎ、人参、ホールコーン、マッ シュルーム、パセリ、サラダ油/ かぼちゃチーズフライ/みかん 缶詰、パイナップル、黄桃缶詰、な し缶詰、なつみかん缶詰/
20日	21日	22日	23日	24日
	背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック パイナップル	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げポークシュウマイ		
海の日	背割コッペパン/ホールコーン、 クリームコーン、ベーコン、玉ね ぎ、人参、パセリ、小麦粉、バ ター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキ ムミルク、チーズ/ポークウイン ナー、ケチャップ、きび砂糖、か らし/パイナップル/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し 大根、干しいたけ、白ごま、 しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、 ひじき、醤油、赤みそ、きび砂糖、 サラダ油/厚揚げ、小松菜、白み そ、赤みそ/ポークシュウマイ/	陸上競技 大会	終業式

めざせ！どさんこフードマスター

## 札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！



北海道食材を使用したバランスのよい  
お弁当レシピを募集しています！応募者  
全員に参加賞、入賞した方には表彰状と  
素敵な副賞が贈呈されます。

【応募資格】  
札幌市在住または通学をしている中  
学生・高校生

【募集期間】  
令和8年6月19日(金)～9月7日(月)

令和7年度 札幌市長賞  
思春期の肌悩みに「腸活弁当」



詳細については  
左記二次元バーコードよ  
りご確認ください。

担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課  
食育・健康管理担当係

### めざせ！どさんこフードマスター

今、そして将来の健康な体づくりのために、食の大切さを理解し実践できる子どもを目指して、北海道でとれた食材を使った献立や一日の野菜の摂取量を考える献立の提供をおこないます。献立の提供日には、昼の放送で動画を放送したり、献立についての資料の配信などを予定しています。今月は16日鹿肉の Pasta ミートソースを提供します。ご家庭でも話題にさせていただけると幸いです。