

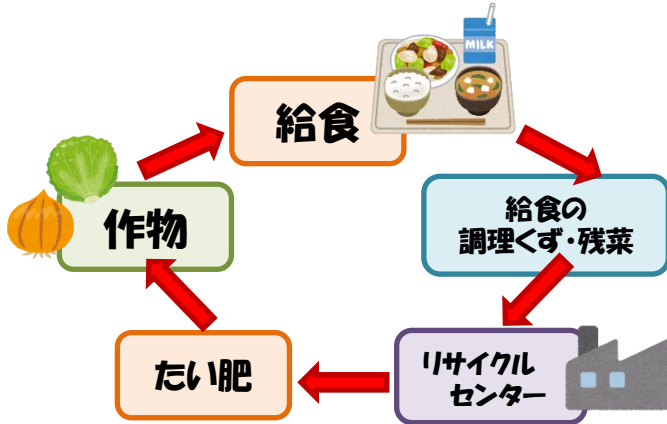
# 給食だより7月号

令和8年7月3日  
札幌市立上白石小学校  
札幌市立幌東小学校



## ～さっぽろ学校給食フードリサイクル！～

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」とは、給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用した作物を給食に使用する取組です。



どちらも札幌を代表する作物で、7月13日(月)には、フードリサイクルで作られた「レタス」を焼き豚チャーハンに使用します。札幌のレタス農家では、暑い夏でも美味しいレタスをいつでも食べられるように、気候や土にあってレタスを選んで育てています。



リサイクルすることにより、食べ物を無駄にしない。それだけではなく、「食や環境を考え、食べ物を大切に作る心」を育てることが目的の一つです。

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は、食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

