



# 7月号

## 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児 障害や持病のある人

体調の悪い人 肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

### 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える

涼しい服装を心がける こまめに水分をとる 日傘や帽子を使う

日陰を利用し、無理せず休憩する 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

### 水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼気などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

### 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます! 水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

## 七夕とそうめん

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。





★牛乳は毎日200mL つきます。  
 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。  
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かきが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>7</b> <b>メンチカツバーガー</b> ●★横割バンズパン メンチカツ(ケチャップソース) ★Fe スライスチーズ イタリアンスープ 洋なし缶	<b>8</b> <b>ごはん</b> 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ おひたし	<b>9</b> 冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト りんご缶	<b>10</b> <b>わかめごはん</b> <b>さつまい</b> 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) 冷凍みかん	<b>11</b> 北海道の食材を味わおう  <b>鹿肉のキーマカレー</b> <b>コールスローサラダ</b>
横割バンズパン/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉/Fe スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マカロニ/洋なし缶	精白米/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・椎茸・ごま油・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお	ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・もやし・くきわかめ・刻み昆布・ごま油・ごま/じゃがいも・きな粉・きび砂糖・塩/黄桃缶	胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/豆腐・鶏肉玉ねぎ・パン粉/冷凍みかん	精白米・鹿肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・レーズン・パセリ・トマト缶詰・赤みそ/キャベツ・人参・ホールコーン
<b>14</b> ●★背割りコッパン <b>チリコンカン</b> <b>白身魚フライ</b> <b>黄桃缶</b>	<b>15</b> <b>ごはん</b> <b>けんちん汁</b> <b>さばのカレー揚げ</b> <b>しょうが和え</b>	<b>16</b> <b>冷やしきつねうどん</b> <b>ごまポテト</b> <b>すいか</b>	<b>17</b>  <b>フードリサイクル</b> <b>レタス</b> レタス入り焼豚チャーハン ★星のコロッケ ★☆ヨーグルト和え	<b>18</b> <b>陸上競技大会</b>   <b>お弁当の持参を</b> <b>お願いいたします!</b>
背割りコッパン/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参・パセリ/ほき・パン粉・小麦粉・片栗粉/黄桃缶	精白米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・小麦粉・片栗粉/小松菜・もやし・生姜	ソフトメン・油揚げ・椎茸・ほうれん草・きゅうり・長ねぎ/じゃがいも・すりごま・三温糖・塩/すいか	胚芽米・大麦・レタス・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・椎茸/豚肉・鶏肉・じゃがいも・マッシュポテト・玉ねぎ/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	
<b>21</b> <b>海の日</b> 	<b>22</b> <b>ピリカラチキン丼</b> <b>みそ汁</b> <b>ミニトマト</b>	<b>23</b> <b>パスタミートソース</b> <b>スパイシーポテト</b> <b>★アイスクリーム</b>	<b>24</b> <b>ほうれん草ピラフ</b> ●★ちくわチーズつめ揚げ ☆フルーツミックス	<b>25</b> <b>1学期終業式</b> 
	精白米・鶏肉・生姜・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・人参・筍・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ/ミニトマト	ソフトパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜/じゃがいも・パセリ・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ/アイスクリーム	胚芽米・大麦・ほうれん草・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン/白ちくわ・チーズ・卵・小麦粉/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶	

※アレルギー表示 ●卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ☆柑橘系以外の果物使用 △子持ちカラフトししゃも使用

さっぽろ学校給食フードリサイクルは、食べ残した給食や調理くずなどの生ゴミを堆肥にして、その堆肥で育てた作物を給食で食べる取組です。  
 柏丘中学校でも**17日(木)の「レタス入り焼豚チャーハン」**に、フードリサイクルの堆肥で作られた札幌産のレタスを使用します！  
 おいしく味わうだけではなく、食べ残しを少しでも減らすきっかけになればと思います。