

給食だより



令和8年6月30日(火)
札幌市立北郷小学校

暑い日が少しずつ増えてきて、疲れがたまってきています。
上手に休息をとりながら過ごしましょう。

のどが渴いた時なにを飲みますか

暑くなると、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えてきます。何か気をつけていることはありますか？水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

清涼飲料水を たくさん飲むと・・・

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料、乳および乳製品を除くアルコール分を含まないものです。炭酸飲料、果実飲料、野菜飲料、コーヒー飲料、茶系飲料、ミネラルウォーター、豆乳類、スポーツ飲料など

口当たりがよく飲みやすい
↓
肥満の原因になる

食事が不規則になり、
栄養障害のもとになる
↓
夏バテの原因になる

水に溶けた糖分は吸収され
やすいために血糖値が上昇する
↓
食欲がなくなる

血糖値が上昇すると、下げよう
とインスリン(ホルモン)がたく
さん出て低血糖になりやすい
↓
疲れやすくなる

スポーツ飲料の飲み方

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%程度の糖分は含まれています。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。

コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ

コーヒー飲料は、カフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎるなど好ましい飲み物とはいえません。

ペットボトルでの飲みすぎに注意

暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでぐくぐくと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。1日に何本も飲まないよう気をつけましょう。

私たちの体は、運動したり気温が高くなると、汗をかいて体温が高くなりすぎないように調整しています。汗をかくと体の水分が失われるので、のどが渇きます。のどが渇いたと感じたときには脱水が始まっているという説もあり、マスクをしているとのどの渇きを感じづらいようです。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給が大切です。

スポーツ飲料を含む清涼飲料水は糖分が多く含まれていて、虫歯や肥満、糖尿病につながるため量や回数に注意が必要です。まずは、水、麦茶、ほうじ茶、牛乳、水にレモン果汁をしぼったレモン水などを、こまめに飲むことをおすすめします。塩分が必要なのは、スポーツなどで大量に汗をかいたときです。普段はあまり気にしなくても大丈夫です。





予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

<p>★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。</p> <p>★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。</p> <p>★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。</p>		<p>1日 6年修学旅行 鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ</p> <p>・大麦、鶏肉、豆腐、人参、ごぼう、油揚げ、ごま ・小松菜、死亡草、玉ねぎ ・かぼちゃチーズフライ</p>	<p>2日 6年修学旅行 かき揚げ丼 みそ汁 しょうがあえ</p> <p>・えび、アサリ、干しエビ、人参、玉ねぎ、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、片栗粉 ・豆腐、わかめ、長ねぎ ・小松菜、白菜、生姜</p>	<p>3日 6年休養日 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 黄桃缶</p> <p>・豚肉、切り、じゃが芋、玉ねぎ、人参、オリーブオイル、小麦粉、トマト ・小松菜、コーン、ごま ・黄桃缶</p>
<p>6日 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうがあえ</p> <p>・鶏肉、さつまい、豆腐、アサリ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ポークソーシ、小麦粉、卵、牛乳 ・小松菜、もやし、生姜</p>	<p>7日 鹿肉のパスタ ミートソース コールスローサラダ</p> <p>・豚肉、鹿肉、大豆、玉ねぎ、人参、マツタケ、切り、パセリ、小麦粉、トマト ・キャベツ、人参、コーン</p>	<p>8日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶</p> <p>・大麦、豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、干しシイタケ、グリルピース ・白花豆コロッケ ・黄桃缶</p>	<p>9日 みそカツ丼 みそ汁 ミニトマト</p> <p>・豚肉、小麦粉、卵、パン粉 ・大根、人参、ごぼう ・ミニトマト</p>	<p>10日 背割りコッペ セルフドッグ キャロットポタージュ パイン缶</p> <p>・弁当用パン ・ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、オリーブオイル、牛乳、豆乳 ・パイン缶</p>
<p>13日 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん</p> <p>・豚肉、卵、人参、もやし、ニラ、玉ねぎ、りんご、片栗粉、ごま ・大根、油揚げ ・冷凍みかん</p>	<p>14日 ピリ辛冷しゃもじ きなこポテト 果物</p> <p>・仏、人参、きゅうり、コーン、ごま、玉ねぎ ・冷凍フレンチポテト、きなこ ・すいか（予定）</p>	<p>15日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p> <p>・大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、ニンニク、コーン、ほうれん草 ・鉄腕チキンナゲット ・みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋なし缶</p>	<p>16日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、切り、りんご、グリルピース、小麦粉 ・ベーコン、小松菜、もやし、ごま</p>	<p>17日 横割りバンズ フィッシュバーガー ポテトスープ アイスクリーム</p> <p>・釧路産たらフライ ・ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ ・アイスクリーム</p>
<p>20日 海の日</p> 	<p>21日 冷麦 フレンチポテト パイン缶</p> <p>・油揚げ、干しシイタケ、つと、きゅうり、長ねぎ ・じゃが芋 ・パイン缶</p>	<p>22日 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ</p> <p>・大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリルピース ・高野豆腐、小松菜 ・メンチカツ</p>	<p>23日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げギョウザ たたききゅうり</p> <p>・豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、グリルピース、りんご、小麦粉 ・ギョウザ ・きゅうり、ごま</p>	<p>24日 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ</p> <p>・ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブオイル ・ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま ・冷凍みかん</p>

【親子青果物産地見学・収穫体験会】

8月8日（土）に札幌市学校給食会主催で行われます。見学場所は仁木町のブルー農園やミニトマトの選果場です。対象は小学4年生～6年生の児童とその保護者15組で、参加料は無料です。参加申し込みや詳しいことは、『札幌市学校給食会のホームページ (<https://sapporo-gk.or.jp/>) 』をご覧ください。

