



フードリサイクル食材を味わいましょう。

さっぽろ学校給食フードリサイクル事業は、学校給食の調理くずや食べ残し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の食材にする取組です。フードリサイクルを通して、食や環境を考え、食べものを大切にする心を育みます。今年度は6月に「チンゲン菜」を使用しました。7月と9月に「レタス」を使用する予定です。

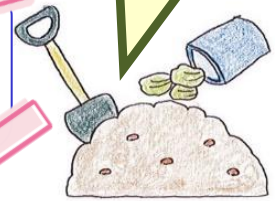
また、北野小学校ではこの堆肥を使って野菜を栽培し、「北野のカレー」の食材に使用します。

フードリサイクルたいひで育った野菜で、給食を作ります。
これを食べると、元気が出るよ。
いいことがいっぱいあるね。



野菜や果物の皮、食べ残したものをリサイクルセンターに運び、土の中にもどします。

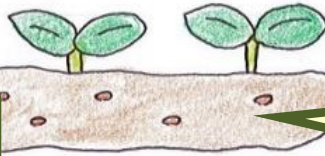
さっぽろ学校給食 フードリサイクル



栄養たっぷりの堆肥が入ったふかふかの土で、野菜が育ちます。



土の中で、微生物のはたらきによって「堆肥」ができます。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
6 フィッシュバーガー ポテトスープ ブルーベリーゼリー	7 ごはん マーボーどうふ ひじき春巻 おひたし	8 パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	フードリサイクルレタス使用 9 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶	10 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ
釧路産鱈フライ(既製品)・ケチャップ・ソース・砂糖 /ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ガラ/ブルーベリーゼリー(既製品)	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・味噌・醤油・豆板醤/ひじき春巻(既製品)/小松菜・もやし・かつお節・醤油	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース/ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖	米・麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・醤油/白花豆コロッケ(既製品)/黄桃缶	じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご・生姜・グリーンピース・カレールウ・ソース・ケチャップ/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・砂糖・ごま
13 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	14 ごはん さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え	15 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	16 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	17 とり天丼 味噌汁 磯和え
ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・チーズ・鶏ガラ/ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・豆板醤/冷凍みかん	鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・味噌/ポークシュウマイ(既製品)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳/小松菜・もやし・生姜・醤油	ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・醤油・砂糖・味噌・玉ねぎ・豆板醤・ソース・削り節/フレンチポテト(既製品)・きなこ・砂糖/すいか	米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・ほうれん草・醤油/チキンナゲット(既製品)/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・醤油・砂糖・片栗粉/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌・削り節/小松菜・もやし・のり・醤油
20 	21 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	22 冷麦 フレンチポテト パイン缶	23 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	24 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん
	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・鶏ガラ/ぎょうざ(既製品)/きゅうり・醤油・砂糖・ごま	油揚げ・椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・ねぎ・酢・削り節・昆布/フレンチポテト(既製品)・塩・こしょう/パイン缶	米・麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・醤油・砂糖/高野豆腐・小松菜・味噌・削り節・昆布/メンチカツ(既製品)	豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・ソース・砂糖・豆板醤・片栗粉/大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布/冷凍みかん

- ★牛乳は、毎日200mL 付きます。
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。
- ★献立の下の欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材(えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ)を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。
- ★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方はご相談ください。

親子料理教室の御案内

清田区産の野菜を使用して、
親子で調理実習を行います！

日時：令和8年7月31日(金) 10:30~13:30

対象：清田区在住、小学3~6年生とその保護者8組(抽選)

※保護者1名につき対象児童1名の参加

会場：清田区民センター2階 料理実習室(清田1条2丁目5-35)

参加費：無料

メニュー：ツナとコーンのトマトカレー・ほうれんそうとウインナーのサラダ

ヨーグルト寒天(清田区産のほうれんそう「ポーラスター」を使用します！)

申込方法：申し込みフォーム(二次元コードより)

申込期間：令和8年7月6日(月)~7月17日(金)

お問い合わせ：清田区健康・子ども課健やか推進係 TEL889-2049

主催：清田区食生活改善推進員協議会 協力：清田区食育推進ネットワーク

