

# 給食たより



札幌市立幌西小学校 令和8年6月30日

## 水分をしっかりとりましょう!

熱中症の予防には涼しい服装や、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と、適度な運動で汗をかく習慣を付けるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。



### 水分補給は、なぜ必要?

わたしたちの体は、半分以上を水分が占めています。普通に生活している場合、体重70kgの人では、1日に2.5Lもの水分が出ていきます。

その分を、食事や飲み物などからとる必要があります。



### 水分補給の方法

基本は、水か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には、塩分も一緒にとるか、経口補水液やスポーツドリンクを飲むようにします。



### ◎野菜や果物で水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜や果物には、免疫力を高めるビタミン A や C が豊富に含まれます。また、夏野菜には水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。

### ◎ビタミン B1 をしっかりととりましょう。

夏場はビタミン B1 の消費が激しくなるため不足しがちになります。ビタミン B1 が不足すると糖質がエネルギーに変換されにくくなるため、エネルギーが不足し夏バテの状態になってしまいます。夏は冷たい麺など炭水化物中心の食事になりがちですが、糖質と一緒にビタミン B1 をとることを意識してみましょう。ビタミン B1 は、豚肉やうなぎ、大豆、玄米、ごまなどに多く含まれます。



## リザーブ給食を実施します!

7月22日(水)に、リザーブ給食を実施します。今回のめあては「たれを選んで、鶏肉料理を味わおう!」です。「ごまみそだれ」「てりやきだれ」のうち一つを事前に選びます。

「自分で選択する」ということは子どもたちにとって特別な体験です。当日は、自分で選んだ嬉しさとおいしさを感じてもらえればと思います。集計後アンケートのプリントをお返ししますので、選んだ理由などを食卓の話題にしていただければ幸いです。

## 中央保健センターより 親子料理教室のご案内



日時: 令和8年7月29日(水)

10:00~13:00

会場: 中央区複合庁舎 4階栄養実習室

対象・定員: 中央区にお住まいの小学生とその保護者(8組)

※応募者多数の場合は抽選となります。

申込期間: 令和8年7月13日~令和8年7月17日

申込方法: 電話・来所・ホームページにて

受付時間: 8:45~17:15 (電話・来所)

TEL: 205-3352【健康・子ども課健やか推進係】

ホームページ(申込フォーム)は24時間受付可能です。

こちらのQRコードよりお申込みできます。



# 7月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mLつきます。

※献立内容(果物など)は仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※給食で使用している主な食材を載せています。

※☆は加工食品です。

※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
<b>スタミナ丼</b> <b>味噌汁</b> <b>冷凍みかん</b>	<b>横割パンス●★</b> <b>ポテトスープ</b> <b>フィッシュバーガー鱈</b> <b>つぶつぶレモンゼリー☆</b>	<b>ご飯</b> <b>さつま汁</b> <b>シュウマイフリッター☆●★</b> <b>しょうが和え</b>	<b>パスタミートソース</b> <b>人参とコーンのサラダ</b>	<b>ひじきごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>メンチカツ☆</b>
白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・でん粉・ごま・大根油揚げ・みそ・冷凍みかん	横割パンズ(卵・スキムミルク)・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・たら・つぶつぶレモンゼリー	白飯・鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・ポークシュウマイ・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・みりん	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ人参・マツルム・生姜・にんにくパセリ・小麦粉・トマト缶・みそ・鶏がらスープ・ハム・人参・きゅうり・コーン	胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・凍り豆腐・小松菜・みそメンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉)
13日	14日	15日	16日	17日
<b>カレーライス</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b>	<b>コッペパン●★</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>もやしのごまサラダ</b> <b>パイン缶詰</b>	<b>ご飯</b> <b>小松菜スープ</b> <b>ひじき春巻☆</b> <b>マーボーなす</b>	<b>ピリカラ冷やしラーメン</b> <b>揚げぎょうざ☆</b> <b>すいか</b>	<b>ほうれん草ピラフ</b> <b>チキンナゲット☆</b> <b>フルーツミックス</b>
白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・鶏がらスープ・ベーコン・小松菜・もやし・ごま	コッペパン(卵・スキムミルク)・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・ほうれん草・もやし・コーン・人参・みそ・豆板醤・ごま・パイン缶	白飯・ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン・ひじき春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・小麦粉)なす・人参・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・みそ・豆板醤	ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・みそ・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉)・すいか	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから)みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶
20日	21日	22日	23日	24日
	<b>背割コッペ●★(セルフドック)</b> <b>キャロットポタージュ</b> <b>チキンウインナー☆</b> <b>冷凍みかん</b>	<b>ご飯</b> <b>◇鶏肉のごまみそかけ</b> <b>◇鶏肉の照り焼きソースかけ</b> <b>味噌汁</b> <b>ミニトマト</b>	<b>冷麦</b> <b>フレンチポテト</b> <b>パイン缶詰</b>	<b>レタス入り焼豚チャーハン</b> <b>白花豆コロッケ☆★</b> <b>黄桃缶</b>
	背割コッペパン(卵・スキムミルク)・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・チキンウインナー・冷凍みかん	白飯・鶏肉・みそ・だいこん・人参・ごぼう・生姜・にんにく・ミニトマト・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・じゃがいも・パイン缶	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・レタス・ごま油・白花豆コロッケ(白花豆、バター、スキムミルク、米粉、小麦粉)・黄桃缶

◇リザーブ給食です。  
たれを選択します。

《アレルギー表示》

●鶏卵・うずらの卵使用

★牛乳・乳製品使用

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

