

きゅうしょくだよ！



令和8年(2026年)7月3日
札幌市立琴似小学校

北海道でもいよいよ本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。体育の授業や休み時間には、今まで以上に汗をかくと思います。水分補給をしっかりして、熱中症にならないよう気をつけましょう。

暑くてのどが渇くこの季節は、冷たい飲み物を飲む機会が増えます。そこで、清涼飲料水を飲む場合、どんなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。

夏の水分補給 こんなところに気をつけよう！

① ペットボトルでの飲みすぎ注意

みなさんは、のどが渇いた時に、ペットボトルでゴクゴクと飲むことはありませんか？炭酸飲料や果汁飲料は、よく冷やすと甘さを感じにくくなるため、そのまま飲み干して糖分をとりすぎてしまうことがあります。**500mlのペットボトル一本に、60gもの砂糖(一番細いスティックシュガーで、なんと20本分！)が含まれているものもたくさんあります！**一日に何本も飲まないように気をつけましょう。

コップに移して飲むと、飲みすぎ防止になります！



② スポーツ飲料の飲み方

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をした時などに、汗として失われた水分を補給するためのものでした。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれていますので、水代わりにゴクゴク飲む習慣はつけないようにしましょう。

③ カフェインにも気をつけて

コーヒー飲料や紅茶飲料には、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、心拍数が増えたりすることがあります。また、甘くしてあるものも多いため、糖分のとりすぎに気をつけましょう。



④ ノンカロリー・ノンシュガーだからたくさん飲んでも平気？

ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料水がありますが、これらは全てカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば 100ml 当たり 5kcal 未満なら、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、砂糖を減らす代わりに甘味料が使われていることがあります。これらの中には、摂取量が多くなるとおなかのゆるくなる場合があります。いずれにしても、適量を心がけましょう。

⑤ 野菜ジュースは野菜の代わりになる…！？



手軽に野菜が摂取できる野菜ジュース。野菜不足の時に、手軽にとることができる点では優れていますが、製造過程で一部のビタミンや食物繊維が失われるため、野菜を摂取した時と同等の効果が得られるわけではありません。野菜の代わりに野菜ジュースを飲むのではなく、毎食野菜を食べるようにしましょう。

7月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。



手を洗おう

アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ、あさり等の海産物には、小さなかに、えび等
が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、
ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
6 ◇とり天井 みそ汁 いそ和え ・鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油 (天つゆ: 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 昆布) ・じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ 削り節 昆布 ・小松菜 もやし のり 醤油	7 パスタミートソース にんじんとコーンの サラダ ・ワカメ 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マルハセロリ にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト詰 デザイナース ウォサス 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ワイン お酢 片栗粉 鶏からスープ パセリ ・ハム 人参 きゅうり ホールコーン 醤油 酢 砂糖 菜種油	8 ☆ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス ・胚芽米 大麦 バター ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 菜種油 塩 こしょう ほうれん草 醤油 ・チキンナゲット(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	9 ごはん 豆腐のカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり ・豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリルス りんご 菜種油 小麦粉 カレー粉 醤油 中濃ソース ケチャップ ワイン 塩 鶏からスープ ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	10 ◇☆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 ・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ パセリ ・小松菜 もやし ホールコーン 人参 醤油 砂糖 酢 みそ 酒 トウモロコシ すりごま
13 カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ ・ごはん 豚肉 ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルス 菜種油 小麦粉 カレー粉 片栗粉 ウォサス 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 お酢 片栗粉 鶏からスープ ・ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 砂糖 ごま	14 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか ・ソフト麺 ハム 人参 きゅうり 片栗粉 ごま油 ラー油 すりごま 醤油 砂糖 みそ 酒 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト汁 ウォサス 酢 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 きなこ 砂糖 塩	15 レタス入り焼きふた チャーハン ☆白花豆コロッケ パイン缶 ・胚芽米 大麦 醤油 酒 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく みりん 人参 玉ねぎ ホールコーン 干し椎茸 レタス ごま油 塩 こしょう ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油	16 ごはん さつま汁 ◇☆シュウマイフリッター しょうががえ ・鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごま油 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・ホウロウ(冷) 菜種油 小麦粉 パキツバガク 卵 牛乳 ・小松菜 もやし 生姜 醤油 酒	17 ◇☆横割リバンズ ポテトスープ フィッシュバーガー(たら) ブルーベリーゼリー ・ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ 鶏がら ・剣路産たらフライ 菜種油 ケチャップ ウォサス 砂糖 からし ワイン ・ブルーベリーゼリー(冷)
20 海の 日 	21 冷麦 フレンチポテト 黄桃缶 ・ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 かまぼこ きゅうり 長ねぎ みりん 酢 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう ・胚芽米 大麦 酒 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 クリンビス 菜種油 醤油 砂糖 みりん ・高野豆腐 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・メンチカツ 菜種油	22 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ ・胚芽米 大麦 酒 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 クリンビス 菜種油 醤油 砂糖 みりん ・高野豆腐 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・メンチカツ 菜種油	23 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん ・ごはん 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし 昆布 みりん 玉ねぎ りんご ウォサス 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 片栗粉 ごま油 ごま ・大根 油揚げ みそ 削り節 昆布	24 ◇☆背割リコッペ ☆キャロットポターージュ セルフドック パイン缶 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ パセリ ・チキンウィナー ケチャップ ウォサス 砂糖 からし ワイン

西区保健福祉部健康・子ども課より
令和8年度「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2026」のお知らせです



詳しくはこちらのQRコードから西区のHP
をご覧ください



受賞作品は、表彰式でフレンチの名店のシェフにより試食が提供されます。また、西区内の大型スーパーでレシピを配付されます。

または 札幌市 西保健センター MOTTO 野菜

で検索