7月 給食だより

札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

熱中症を予防しよう

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。今年はマスクの着用や、自粛期間における運動不足の影響から熱中症のリスクが高まっていると言われています。各自、意識しながら水分補給を十分にしましょう。

Q 1日にどれくらいの量の水分をとればいいの？

A 1日に普通に生活しているだけで 2.5L の水が体から出ていきます。食事や体内で作られる水分は 1.3L。
意識して水分をとらないと、1.2L も足りないということに！

食事からや、
体内でつくれるのは
1.3L

体から出ていくのは
2.5L

何を飲めばいいの？

普段の水分補給は、水やお茶がのぞましいです。のどが乾く前に水分補給をしましょう。運動して汗をかいた時は、水分の他に塩分もとりましょう。

スポーツドリンクは砂糖が多く含まれるため、普段の水分補給には適していません。汗をかいた時の水分補給は経口補水液や手作り経口補水液がおすすめです

水分補給はこまめにしましょう！
野菜や果物など水分の多いものも食べましょう。トマトやすいかなど旬の野菜や果物は、水分も多く、体温を下げてくれます。

手作り経口補水液レシピ

水	さとう	塩	レモン汁
500mL	大さじ2弱	小さじ1/4	大さじ1

飲み過ぎ注意！
ジュースにはどのくらい砂糖が入っている？

1日の砂糖の摂取量の目安は20g

コーラ	サイダー	スポーツドリンク	果物ジュース
約56g	約50g	約34g	約49g

タピオカミルクティー	フレーバー飲料
約70g	約22g

フレーバー飲料は、透明なので水と同等に考えがちですが、しっかり砂糖が入っているので要注意です。

＜今年度の試食会について＞

例年、保護者の方向けに試食会を開催しておりますが、今年度は新型コロナウイルスの流行を予防するために、開催しないこととなりました。楽しみにしてくださっていた方には大変申し訳ありませんが、御理解いただきますようお願い申し上げます。

真駒内曙中

予定献立

月	火	水	木	金
◎7月6日からの給食につきましては、通常通りの品数になっております。 ＜7月1日の給食について＞ 曙中学校は当初開校記念日でお休みの予定でしたが、登校日で給食有りに変更になっております。		**1** 横割りバンズ レバー入りハンバーグ ゆでキャベツ レタス入りミネストローネ ㊫牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・でん粉・粉末状植物性たんぱく/きゃべつ/ベーコン・じゃが芋・レタス・人参・トマト缶・マカロニ・セロリ/鶏ガラスープ	**2** ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 くだもの(すいか) 豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・玉葱・長葱・グリンピース・生姜・にんにく・豆板醤・鶏ガラスープ	**3** 冷やしきつねうどん お好み揚げ(えび入り) ソフト麺・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長葱/あさり・えび・さくらえび・いか・ベーコン・きゃべつ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・青のり・糸かつお
6 エスカロップ 和風サラダ 胚芽精米・大麦・バター・筍・パセリ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・デミグラスソース・鶏ガラスープ/大根・胡瓜・人参・しらす・ごま	**7** 七夕献立 かき揚げ丼(えび入り) すまし汁(そうめん入り) ごま和え えび・いか・あさり・桜海老・しらす・玉葱・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/そうめん・つと・長葱・椎茸・ほうれん草/小松菜・もやし・ごま	**8** ロールパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ くだもの(冷凍みかん) ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏ガラスープ・粉チーズ・パン粉/厚揚げ・生姜・小麦粉・片栗粉・キャベツ・胡瓜・人参・ごま・ごま油	**9** ごはん のりとあさりの佃煮 豚汁 かれい唐揚げ あさり・生姜・のり・ひじき・水飴/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉葱・長葱・ごぼう・生姜・味噌/㊫かれい・でん粉(ソース)大根・生姜・醤油	**10** 冷麦 ちくわの磯辺揚げ ごまだんご ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長葱/ちくわ・小麦粉・卵・青のり/白玉・黒ごま・砂糖
13 とりめし けんちん汁 天ぷら(えび・ししとう) すだちゼリー 胚芽精米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜/鶏肉・こんにゃく・豆腐・人参・大根・ごぼう・長葱・味噌/えび・小麦粉・卵・ししとう/水飴・とうもろこしでん粉・さつま芋でん粉・ゲル化剤・すだち果汁	**14** スープカレー ヨーグルト和え 鶏肉・にんにく・じゃが芋・南瓜・インゲン・ぶなしめじ・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶・カレー粉/みかん缶・パイン缶・桃缶・梨缶・ヨーグルト	**15** 揚げパン イタリアンスープ 中華サラダ アイスクリーム ソフトフランス・グラニュー糖・シナモン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏ガラスープ/ハム・緑豆春雨・胡瓜・もやし・人参・ごま/㊫牛乳・水飴・砂糖・塩・乳化剤・香料・増粘多糖類	**16** ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ おひたし 豆腐・豚肉・ピーマン・長葱・人参・筍・生姜・にんにく・オイスターソース・鶏ガラスープ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/小松菜・白菜・糸鰹	**17** ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト くだもの(冷凍パイン) スパゲティ・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・セロリ・にんにく・トマト缶・鶏ガラスープ/じゃが芋・青のり
20 パエリア チキンナゲット マセドニア 胚芽精米・大麦・えび・あさり・いか・玉葱・人参・トマト缶・赤ピーマン・ピーマン・にんにく/㊫鶏肉・パン粉・でん粉・おから・クラッカー・米粉・コーンフラワー・ピロリン酸鉄/みかん缶・梨缶・桃缶・ぶどう缶・オレンジジュース	**21** ごはん ジンギスカン いかフライ たたききゅうり ラム肉・生姜・にんにく・玉葱・もやし・ピーマン・キャベツ・人参・りんご/㊫いか・小麦・大豆/胡瓜・ごま	**22** かぼちゃパン キャロットポタージュ ハンバーグ 小松菜サラダ ベーコン・人参・玉葱・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/㊫鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・でん粉・トマトペースト・ポークエキス・米粉・マスタード/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・からし・ごま油	**23** 海の日 	**24** スポーツの日
27 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・豆板醤・人参・ほうれん草・ごま・もやし・長葱/㊫白花豆・じゃが芋・バター・でん粉・骨焼成カルシウム	**28** 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの(冷凍みかん) 豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉葱・りんご・豆板醤・にんにく・片栗粉・ごま/豆腐・わかめ・味噌	**29** 横割りバンズ タラフライ スライスチーズ コーンクリームスープ あさりのサラダ ㊫たら・パン粉・小麦粉・でん粉・コーンフラワー・増粘剤/コーン・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・人参	**30** タコライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 沖縄パインゼリー 豚肉・大豆・玉葱・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・カレー粉/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま/㊫パイン果汁・パイン缶・グラニュー糖・ゲル化剤・	**31** ピリ辛冷やしラーメン シナモンポテト くだもの(すいか) ソフトラーメン・ハム・人参・胡瓜・コーン・ラー油・ごま・味噌・玉葱・生姜・にんにく・ソース/さつまいも・グラニュー糖・シナモン

フードリサイクルレタスが登場！

札幌市では、学校給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して育てられた作物を給食の食材にする取組を行っています。１日はフードリサイクル堆肥を使用した畑で作られたレタスが登場します！