

7月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・6・27

水分補給、何を飲みますか？



体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は、体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。特に暑い日にたくさん動けば、体温を下げるために汗として体内の水分が失われています。これからの時期、外での活動も増えてくる中で水分補給は大切なことです。しかし、水分補給が大切だからといって、清涼飲料水ばかり飲んでいては糖分のとり過ぎにつながってしまいます。どのように水分補給をすればよいのでしょうか？

清涼飲料水（炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなど）の飲みすぎに注意しましょう！

ぬるくなって気の抜けた炭酸飲料を飲んだことがありますか。冷たくすると甘さを感じない上、炭酸によってのど越しがよくなるので気付きにくいのですが、清涼飲料水には思いのほか、たくさんの糖分が含まれています。

飲みすぎると・・・



500ml ペットボトル1本に含まれる糖分

炭酸飲料 およそ50g（細いスティックシュガー16本分）
果汁飲料 およそ30～60g（細いスティックシュガー10～20本分）
スポーツドリンク およそ30g（細いスティックシュガー10本分）

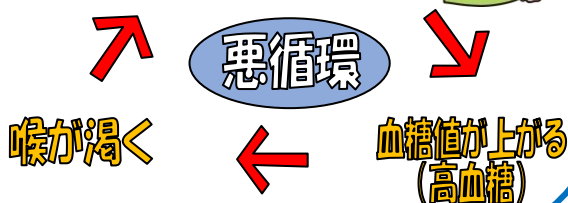
●食欲がなくなる

食事の前に大量に飲んで血糖値が上がると、満腹感が得られます。その結果、食事がしっかり食べられず、食事でのるべき栄養が不足します。また大量に飲むことで胃液が薄まり、消化機能も落ちてしまいます。

●「ペットボトル症候群」の危険性

糖分の多い清涼飲料水をたくさん摂取することで高血糖の状態になります。血液中のブドウ糖や、ケトン体が過剰になり、喉の渇き、多尿、倦怠感などの症状が現れ、ひどくなると意識が朦朧としたり、昏睡などの症状を招いたりする事もあります。

清涼飲料水を
たくさん飲む



日常生活における水分補給は、麦茶などのお茶や水をおすすめします。また、清涼飲料水を飲む時は、コップなどに移し、飲みすぎを防ぎましょう。



札幌市お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを 募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)



令和6年度 札幌市長賞
「夏野菜の部活弁当」

詳細については
下記二次元バーコード
よりご確認ください。



担当:ウェルネス推進部ウェルネス推進課
食育・健康管理担当係

月	火	水	木	金
7月の 予定献立	1 - 冷麦 - とり天 - 枝豆	2 - 五目ごはん - さわらの オートミールフライ - ごま和え	3 - ごはん - 豆腐のトロトロ煮 - 揚げえびシュウマイ - もやしのごまサラダ	4 - 背割りコッペ - ほうれん草の グラタン - チリドッグ (ウィンナー) - 黄桃缶
	油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ・鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・ほうれん草・もやし・ごま	豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・にんじん・しょうが・にんにく・かたくり粉/たまねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・魚介エキス・小麦粉・でん粉・ほうれん草・もやし・にんじん・味噌・豆腐・ごま	ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・チーズ/チキンウィンナー・クチャップ・玉ねぎ・トマトピューレ
7 - ピリカラチキン丼 - 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) - ミニトマト	8 - 冷やし きつねうどん - ごまポテト - すいか	9 - レタス入り 焼豚チャーハン - 星のコロッケ - ヨーグルト和え	10 - ごはん - 豆腐とえびの チリソース煮 - Feちゃん餃子 - おひたし	11 - ツイストパン - チキングラタン - ほうれん草と コーンのサラダ - りんご缶
鶏肉・しょうが・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆腐・にんにく/じゃがいも・わかめ・長ネギ・味噌	油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ/冷凍フレンチポテト・ごま	胚芽精米・大麦・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス・ごま油/はれいしよ・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨)・ヨーグルト	豆腐・えび・かたくり粉・小麦粉・にんじん・玉ねぎ・長ネギ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・クチャップ・豆腐・かたくり粉/豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・にら・葉ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・干しいたけ・大豆・ごま油・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお節	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま
14 - ごはん - 醤油けんちん汁 - 白身魚フライ - しょうが和え	15 - パスタ ミートソース - スパイシーポテト - アイスクリーム	16 - ほうれん草ピラフ - ちくわの チーズつめ揚げ - フルーツミックス	17 - チキンカレー - コールスローサラダ	18 - 横割りバンズ - イタリアンスープ - メンチカツバーガー - スライスチーズ - ミニトマト
鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ/ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉/小松菜・もやし・しょうが	豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・パセリ・小麦粉・カレー粉・クチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース/冷凍フレンチポテト・パセリ・カレー粉/牛乳・乳製品・水あめ	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨)・なつめかん	鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・クチャップ・シフォン/キャベツ・にんじん・コーン	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆・でん粉・クチャップ
21 海の日 	22 - 冷やしラーメン - きなこポテト - 黄桃缶	23 - たきこみいなり - 北海道産 ブリカツ - からし和え	24 体育祭 	25 終業式 
	ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま・くきわかめ/冷凍フレンチポテト・きな粉	胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/ふり・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・さつまいもでん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー/ハム・ほうれん草・もやし		

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。
 ☆献立材料欄の/は、献立の区切りです。
 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

学校給食フードリサイクル

フードリサイクルとは、調理過程で出る野菜のくずや食べ残しを集めてリサイクル施設で肥料にし、その肥料を使って野菜を作ることです。札幌市では「さっぽろ学校給食フードリサイクル事業」として、平成18年度から始めました。児童・生徒の食育・環境教育推進のために、教育委員会と環境局・経済局、札幌市農業協同組合・生産者の方などが連携して取り組んでいます。

