



給食だより

札幌市立美香保小学校 令和8年（2026年）8月21日発行

意識して水分補給しましょう！

いよいよ2学期が始まります。まだ暑い中での学校生活となりそうですが、体調管理に欠かせないのは水分補給。子どもは1日に2リットルほどの水分が必要です。人間の体の約60%は水分で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいので意識してこまめに水分補給するようにしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると無理なく摂取できそうです。下記の水分補給法を参考にしてみてください。

水分の補給法

●3回の食事から水分をとる

水分の補給は飲み物からだけではありません。ごはんは半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも補給できます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。

●野菜や果物から水分をとる

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラル（カルシウムや鉄分）やビタミンの補給にも役立ちます。

●のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。

●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。水筒の氷の入れすぎに気を付けましょう。また炎天下に飲み物を放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。保管場所にも気を付けましょう。

●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯くらいを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。



●ジュースや炭酸飲料は NG

ふだんは水か麦茶で

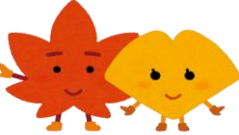
糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太り過ぎにもつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。運動時など、急に汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも上手に活用すると効果的です。



8月のよていにとんで

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
パスタミートソース あおのりポテト	わかめごはん みそしる (こうやとうふ・こまつな) レバーいりメンチカツ	なつやさいカレー れいとうみかん	くろコッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ごはん けんちんじる ホッケフライ のりのつくだに
ソフト/スタ/豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム 切り- にんにく サラダ 油 バ' 小麦粉 クチャッ トマト ビューレト トマト詰 デミ' ラソース 鶏がら スープ/フロッグ' テト(加工) なたね油 青のり	米 おおむぎ 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ むろあじ 昆布/レバ-入りメンチカツ(加工) なたね油	白飯/豚肉 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ふなしめじ セリ- りんごしょうが にんにく 小麦粉 サラダ 油 加-ル' トマト詰 クチャッ 鶏がらスープ/冷凍みかん	黒コッペ' パ' ソ/ワタ' 皮 豚肉 ほうれんそう もやし メ' マ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ 油 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し/鉄腕ア' ャット(加工) なたね油/とうもろこし	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 むろあじ 昆布/ホッケフライ(加工) なたね油/もみのり ひじき 水あめ

9月のよていにन्दて

月 8月31日	火 9月1日	水 2日	木 3日	金 4日
ひやしラーメン きなこポテト よなしかん	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	ぶたミックスどん みそしる (だいこん・あぶらあげ) たたききゅうり	かくしよく レタスイりミネストローネ しろみぎかなのハーブフライ いちごジャム	ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ
ワトラメ/ 肉 もやし きゅうり にん じん ごま油 白ごまみそ きわめ 刻み昆布 むろあじ 昆布/ じゃがいも なたね油 きな粉/ なし 伍話	米 おおむぎ バター バーン ごぼう た まねぎ にんじん にんにく ねー バ せり サラダ 油/ いわしのかりかり (加 工) なたね油/ つぶつぶレモンゼリー (加工)	白飯/ 豚肉 しょうが 厚揚げ かたくり 粉 小麦粉 なたね油 たまねぎ だ けのこ にんじん バーン サラダ 油 白ごま / だいこん 油揚げ みそ むろあじ 昆 布/ きゅうり ごま油 白ごま	角食/ バーン じゃがいも にんじん け ス マカニ トマト伍話 セリ/ ジャム 鶏がら スープ 鳥がら/ 真だら切り身 バ せり バ ン 小麦粉 全卵 バン粉 粉チーズ なた ね油 / いちご ジャム (加工)	白飯/ 豚肉 さつままい 豆腐 板こん にゃく にんじん だいこん ごぼう 長 ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆 布/ 野菜春巻 (加工) なたね油/ し らす 糸かつお 切りのり 青のり 白 ごま
7日	8日	9日	10日	11日
ひやむぎ かぼちゃのてんぷら おうとうかん	やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ なし	ビビンパフ だいすフレークのすましじる ブルーベリーゼリー	くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ
ワトラメ/ 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/ 西洋 かぼちゃ 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ 油/ 黄桃伍話	米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょう が にんにく にんじん たまねぎ ねー ン 干しいたけ グリン ス サラダ 油 ご ま油/ 凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 全卵 バン粉 白ごま なたね油/ なし	白飯/ 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ 油 トリバ ン じゃんにんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にん にく ごま油/ 大豆の華フルク 豆腐 (木 綿) ほうれんそう 長ねぎ 干しいた け かたくり粉 むろあじ 宗田 昆布/ ブルーベリーゼリー (加工)	黒コッペパン/ あさり バーン じゃがい も たまねぎ にんじん バ せり 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スライスチ ーズ 鶏がらスープ/ だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごまごま油/ バ ン伍話	白飯/ 豚肉 豆腐 じゃがいも 板こん にゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ ひじき入りぎょ うざ (加工) なたね油/ こまつな は くさい 白すりごま
14日	15日	16日	17日	18日
にくうどん ごまだんご ブルー	遠足 	キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	せわりコッペ かぼちゃのポタージュ ウインナー おうとうかん	ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ
ワトラメ/ 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ た もぎだけ むろあじ 昆布/ 白玉もち 黒 すりごま/ プールン		白飯/ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セ リ しょうが にんにく 大豆水煮 バ せ リ スライスカレー粉 サラダ 油 小麦粉 ト マト伍話 ジャム/ こまつな ねーン 白ご ま サラダ 油	コッペパン/ バーン 西洋かぼちゃ た まねぎ セリ バ せり 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 白ワイン 鶏が らスープ/ チキンソナー ジャム きび砂糖/ 黄桃伍話	白飯/ 豆腐 豚肉もも バーン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ 油 オイスターソース かたくり粉/ カブ ししゃも (子持ち) かたくり粉 小 麦粉 なたね油 トリバ ン じゃんにん そう もやし 切りのり
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	エスカロップ ナムル	ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ
			米 おおむぎ バ せり たけのこ バター 豚 肉もも 全卵 バン粉 なたね油 たまね ぎ にんじん しょうが にんにく サラ ダ ジャム トマト ビューレミ グラスチ 鶏 がらスープ/ 小麦粉/ ほうれんそう もや し にんじん ごま油 白ごま	白飯/ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にん じん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ さんま 小 麦粉 なたね油 しょうが 白ごま かた くり粉/ 焼き竹輪 ほうれんそう もや し
28日	29日	30日	10月1日	2日
振替休日 	コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ	わふうそぼろごはん みそしる (だいこん・あぶらあげ) あげえびシウマイ	開校記念日 	ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし
	米 おおむぎ バター バーン たまねぎ に んじん ねーン マヨネーズ バ せり サラ ダ 油/ ほっけ 小麦粉 全卵 バン粉 白ごま なたね油/ 肉 (肉) 緑豆はるさめ ひじき こまつな 醤油 穀物酢 きび砂 糖 ごま油 からし/	白飯/ 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大 根 干しいたけ ひじき 白ごま しょう が サラダ 油 ごぼう にんじん みそ/ だ いこん 油揚げ みそ むろあじ 昆布/ えびシウマイ (加工) なたね油		白飯/ 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんに く サラダ 油 にんじん 長ねぎ 干しいた け みそ ごま油 トリバ ン じゃんにん 粉/ ひじき春巻 (加工) なたね油/ こ まつな もやし 糸かつお

加工食品に含まれるアレルギー物質（特定原材料28品目）

・8月24日フレンチポテト（無し）・25日レバー入りメンチカツ（牛肉・豚肉・大豆・小麦）・27日チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉）・28日ほっけフライ（小麦・大豆）・9月1日いわしのカリカリフライ（無し）・1日つぶつぶレモンゼリー（無し）・3日いちごジャム（無し）・4日野菜春巻（豚肉・大豆・小麦）・9日ブルーベリーゼリー（無し）・11日ひじきぎょうざ（豚肉・鶏肉・ごま・大豆・小麦）・17日ウインナー（鶏肉・豚肉）・30日えびしゅうまい（えび・豚肉・小麦・大豆・鶏肉）・10月2日ひじき春巻（豚肉・ごま・大豆・小麦）

○牛乳は毎日つきます。

○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承下さい。

○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しい材料を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。