

6月給食だよ！

札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
2026.5.29 発行

夏が近付き、過ごしやすい季節がやってきました。早いもので一学期も折り返しです。日々の疲れや本格的に始まる暑さにしっかりと備え、充実した夏を迎えましょう！

もうすぐ夏本番！熱中症に要注意！

みなさんは昨年の猛暑を覚えているでしょうか。消防庁によると、令和7年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された児童・生徒は、8447人だったと報告されています。もっとも多いのは7月と8月ですが、5月6月にも発生しています。夏の暑さに慣れていない今の時期こそ熱中症に注意が必要です。

熱中症予防のためにできること①

💡 水分をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。日常の水分補給は水や麦茶で構いません。1時間以上汗をかく運動をする時は、スポーツドリンクを選んでもよいでしょう。水分・塩分を効率よく吸収できます。



外に出かける時は
飲み物を持ち歩こう！

熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさ
- 吐き気
- 体温が高い
- 水分補給ができない など

今の時期も
熱中症は
起こります！

熱中症予防のためにできること②

💡 食生活を見直そう

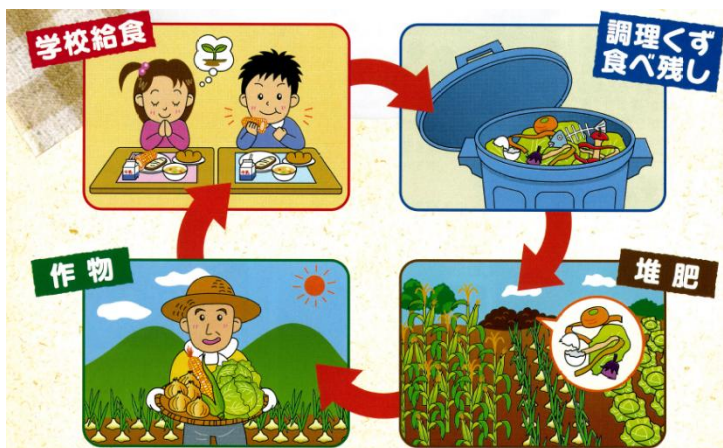
熱中症に負けない、丈夫な体をつくるために、体調を整えることが大切です。バランスのよい食事を心がけ、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを意識しましょう。食事からも水分や塩分を補給しています。1日3食、しっかり食べましょう。



早寝・早起きで
リズムを整えよう！

今年もフードリサイクル作物を使用します！

札幌市では、給食調理時の野菜くずや食べ残しを再利用することで、ごみの削減に取り組んでいます。食べ残しから自分たちの環境のことまで考えられるとても大切な取組です。札幌市では、レタス、玉ねぎ、ブロッコリーをフードリサイクル作物として学校給食で使用しています。フードリサイクルで作られたたい肥で育ったレタスを使用して、6/22(月)にタコライスを提供します。



6月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日200mlつきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  振替休業日 | ツイストパン チキンクリームシチュー ビーンズサラダ 洋なし缶 | ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル | 五目うどん バターポテト 冷凍みかん | コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え | 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パイン缶詰 | ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし | 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶  | いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ バナナ | 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶 | ご飯 けんちん汁(みそ味) 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮 | パスタカレーソース サイコロサラダ | 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー  フードリサイクル レタス使用 | 角食 ワンタンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム | ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え 南月4年校外学習 | 冷麦 ごまポテト メロン  | 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| カレーライス 大根サラダ  | 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ パイン缶詰 | 味噌カツ丼 味噌汁 ミニトマト | 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ  | たきこみいなり ほっけフライ からし和え |

○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。

○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。