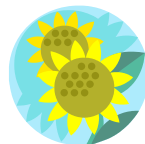


給食だより8月



2026・8・21
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

夏休みが終わり、長い2学期が始まります。これからの季節は朝夕の気温の変化が大きいなど、体調を崩しやすい時期です。運動・栄養・休養のリズムを整え、規則正しく過ごしましょう。

まだまだ暑い

夏を元気に過ごすために

気温や湿度が高くなると、食欲が落ちやすくなります。また、つい簡単な食事で済ませたくなることもあると思います。しかし、暑い夏こそ、消耗した体力や栄養・水分をしっかりと補給して元気に過ごすために食事が大切になります。

栄養のバランスに気をつけましょう

おかず不足は疲れの引き金に…

暑い季節は、冷たくてあっさりしたものを食べたくなりますね。あっさりした麺類などが中心で、おかずがないとたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足します。特に糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン B1 が不足すると、エネルギー不足で疲れがとれないように感じます。おかずは主菜と副菜をそろえたり、麺料理は具たくさんにすると良いでしょう。

新鮮な夏野菜を食べましょう

夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、ビタミン類が豊富です。また、夏が旬のトマト、きゅうり、なすなどは体を冷やす食品です。

食欲を増進する食品の活用を！

にんにく、玉ねぎ、にらなどアリシンを含む食品やかんきつ類、梅干しなどのクエン酸を含む食品は食欲増進につながります。



上手に水分補給をしましょう

1日に必要な量は…

1日に必要な水分は約 2.5L です。食事にも水分が含まれるので、実際に飲む量は 1～1.5L 程度です。スポーツなどで汗を流すときは更に多くの水分が必要です。

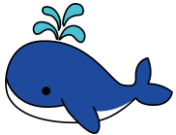
おすすめの飲み物は？

普段の水分補給は水や麦茶など糖分を含まないもので十分です。緑茶やコーヒーなどカフェインを多く含むものは、利尿作用があるので水分補給には向きません。運動中やその前後には、スポーツドリンクなど適度な塩分、糖分を含む飲み物がオススメです。

飲むタイミングは？

のどが渴いたらすぐに水分補給をするのが原則です。運動をするときには定期的に少しずつ飲むことを心がけましょう。また、運動以外でも入浴など汗をかく場面の前に水をコップ 1 杯飲みましょう。

8月 予定献立

月	火	水	木	金
24 始業式 	25 背割コッペパン コーン クリームスープ チリドック 冷凍みかん★	26 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト	27 ピリカラ 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 パイン缶★	28 とりめし 白身魚フライ★ たたききゅうり
31 野菜カレー フルーツミックス	9/1 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ★ 中濃ソース とうもろこし	2 タコライス ワカメスープ パイン缶★	3 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ★ 洋なし缶★	4 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ★ 冷凍みかん★
米/豚肉・玉ねぎ・かぼち ゃ・人参・なす・さやいんげ ん・しめじ・セリ・りんご・ 生姜・にんにく・小麦粉・カ ー・中濃ソース・ケチャップ・鶏が らスープ/缶詰（みかん・パイ ン・黄桃・洋梨・夏みかん）・ 上白糖	ベーコン・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・コーン・パセリ・マカロニ・鶏が らスープ・スープ（鳥がら・玉ね ぎ）/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大 豆・でん粉・ポークエキス・酵母エ キス・チキン・イオン	米/豚肉・大豆水煮・玉ね ぎ・人参・生姜・にんにく・コ ーン・レタス・小麦粉・中濃ソース・ホ ールトマト・ケチャップ/カットわかめ・ 豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ ごま・ごま油・だし汁（むろ あじ・昆布・宗田かつお）	ソフトめん・油揚げ・干しいた け・ほうれん草・長ねぎ・だ し汁（むろあじ・宗田かつ お・昆布）/じゃが芋・チーズ・ 脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・ 米粉・大豆たん白・でん粉	はいが精米・大麦・バター・羊 肉・にんにく・人参・玉ね ぎ・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマ ン・黄ピーマン/白花豆・マッシュポ テ・バター・車糖・上白糖・小 麦粉・パン粉・でん粉・大豆 たん白

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇中濃ソースには、りんごが入っています。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◆8月28日（木）の「白身魚フライ」には魚卵の混入はありません。

7月22日（水）は リザーブ給食でした。

「鶏肉のごま味噌かけ」と「鶏肉の照り焼き」のどちらかを選んでもらいました。

啓明中の生徒の皆さんの約 41%がごま味噌かけを、約 59%が照り焼きを選び、宮の森中の生徒の皆さんは、約 37%の人がごま味噌かけ、約 63%の人が照り焼きでした。

残量も少なく、嬉しい限りでした。♪