



いただきます

令和8年6月30日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校 7月号



暑さに負けない体づくり



人の体温は、通常36～37℃。運動や暑さなどで体温が上がると、皮膚に近い血管は血液の流れや量を増やして、皮膚の表面から外へ熱を出します。汗をかいて体から水分を出すことで、体温を正常に保っているのです。汗で減った水分をうまく補給できないと、血液の量が減って十分に体(臓器)へ行きわたらないため、さらに働きが悪くなってしまいます。

私たちは飲み物を飲むことからだけでなく、食事からも水分をとっています。一日三食のバランスの良い食事から、水分や栄養をしっかりとることが大切なのです。

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかく場合は、汗とともにミネラルなどが失われるので、スポーツドリンク(薄めて...)などのミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。(甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると糖分のとり過ぎになってしまいますので御用心)



気を付けて飲みましょう・・・「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトルですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

食中毒に注意！！



～食中毒予防の三原則

① 菌をつけない！

食べる前や調理前には、必ず石けんで手洗いしましょう。

調理に使うまな板や包丁などの器具類もよく洗いましょう。

② 菌を増やさない！

作ったものは、できるだけ早く食べましょう。食べ物は冷蔵庫で保管しましょう。

お弁当は、できるだけ涼しい所で保管を！暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないように！！

③ 菌をやっつける！




調理は中までしっかり火を通し、調理後すぐに食べましょう。

ふきん・まな板などは消毒しましょう。



食中毒は家庭の食事でも発生します。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりするので、風邪程度に思われ、食中毒とは気付かないこともあるのです・・・。



月	火	水	木	金
<p>☆さっぽろフードリサイクル☆</p> <p>~レタス、玉ねぎ~</p> <p>7/10(金)には給食フードリサイクルにより できた堆肥を使用して栽培した札幌産レタスを使用します。</p> <p>(やきぶたチャーハンに入っています！) </p> <p>9月にも札幌産レタスを使用する予定です。 お楽しみに！！</p>	<p>1 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル</p> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ いら/ひじ き入りぎょうざ 油/ほうれん 草 もやし 人参 ごま油 白ご ま</p>	<p>2 和食の達人① ひやむぎ ごまポテト メロン</p> <p>今年度も「和食の達人」をテーマに、和食についての理解を深め、ご はんを味わっておいしく食べよう！という取組を実施します。ご家 庭でも話題にさせていただけると幸いです</p> <p>ソフト冷麦 油揚げ 干しいた け つと きゅうり 長ネギ/じ ゃがいも 油 白すりごま/メロ ン</p> <p> 果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べる ようにしましょう</p>	<p>3 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ</p> <p>胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/ハム 小松菜</p> <p>キャバツ</p>	
<p>6 ごはん とうふの カレーソース あげぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>7 フィッシュバーガー ポテトスープ アイスクリーム</p>	<p>8 とりてんどん みそしる いそあえ</p>	<p>9 ミートとズッキーニ のスパゲティ にんじんと コーンのサラダ</p>	<p>10フードリサイクル レタス使用 レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめ コロツケ パインのかんづめ</p>
<p>豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉/ぎょうざ 油/きゅう り ごま油 白ごま</p>	<p>横割りパンズパン 釧路産たら フライ 油/ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ/アイスクリ ーム</p>	<p>ごはん 鶏肉 生姜 にんにく 小 麦粉 卵 でんぶん 油/じゃがい も 玉ねぎ わかめ 白みそ 赤み そ/小松菜 もやし 焼きのり/</p>	<p>スパゲティ オリーブ油 油 パセ リ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 トマトビュ レ/ハム 人参 きゅうり ホール コーン 油</p>	<p>胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ネギ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホ ールコーン 干しいたけ レタス (フードリサイクル) ごま油/白花 豆コロツケ 油/パイン缶</p>
<p>13 ごはん さつまじる しゅうまい フリッター しょうがあえ</p>	<p>14 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ なしのかんづめ</p>	<p>15 スタミナどん みそしる れいとうみかん</p>	<p>16 ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト すいか</p> <p></p>	<p>17 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p>
<p>鶏肉 さつまいも 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤みそ 白みそ/ポークしゅう まい 小麦粉 卵 牛乳 油/小松 菜 もやし 生姜</p>	<p>ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク /ほうれん草 もやし ホールコー ン 人参 赤みそ 白すりごま/な し缶</p>	<p>ごはん 豚肉 メンマ 人参 油 もやし いら 玉ねぎ りんご 生 姜 にんにく でんぶん ごま油 白ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤 みそ/冷凍みかん</p>	<p>ソフトラーメン ハム 人参 きゅ うり ホールコーン ごま油 白す りごま 赤みそ 玉ねぎ 生姜 に んにく/じゃがいも 油 きなこ/ すいか</p>	<p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコ ーン 油 ほうれん草(ポークスタ ー)/チキンナゲット 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶</p>
<p>20 うみ 海の白 </p>	<p>21 セルフドッグ キャロット ポタージュ れいとうみかん</p>	<p>22 ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし</p>	<p>23 ひやし きつねうどん フレンチポテト パインのかんづめ</p>	<p>24 ひじきごはん みそしる メンチカツ</p>
	<p>コッペパン チキンウインナー/バ ーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター 油 チー ズ スキムミルク 牛乳 豆乳/冷 凍みかん</p>	<p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤み そ ごま油 でんぶん /ひじき春 巻 Fe 油/小松菜 もやし 糸か つお</p>	<p>ソフトめん 小揚げ 干しいたけ ほうれん草(ポークスター) 長ネ ギ/じゃがいも 油/パイン缶</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油 揚げ しらす 人参 グリンピー ス 油/高野豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/メンチカツ 油</p>

・果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

・毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！(当番の人はエプロン、ぼうし、**マスク**も忘れずに！)



さっぽろ学校給食フードリサイクルは、給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、

それを利用した作物を給食に使用する取組です。中の島小学校もフードリサイクル協力校として

生ごみを出しています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で

活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指

しています。

