

# 給食だより

2026. 4. 30  
札幌市立西野中学校  
札幌市立手稲東中学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと中学校生活に慣れてきました。5月は穏やかで過ごしやすい季節ですが、最近では気温が高くなる日もあり早めの熱中症対策が必要です。本格的に暑くなる前に適度な運動と食事、睡眠で暑さに負けない体を作っておきましょう。

## 体調管理をしましょう。

### 生活習慣

#### 早起き



#### 早寝



#### 朝ごはん



体調を整えるために、まずは朝ごはんをきちんと食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。睡眠は疲れを速やかに回復させるために大切です。休業中も早起きそして、早寝の習慣を崩さないようにしましょう。

家にある食材を使って自分で準備してみませんか？最初にごはんやパンの主食を用意します。それから簡単な料理をつくらったり、前日の残りをアレンジしたりするのもよいです。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して作ってみましょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



### 水分補給



運動をしなくても水分補給は、必要です。少量をこまめにとるように心がけましょう。

### 免疫力

体温が上がると免疫力が高まります。

運動不足や生活リズムの変化など、家の中にこもりがちになることで起こる健康への影響を最小限に食い止めることも大切です。自宅でも、ひとりでも、気軽にできる運動を積極的に取り入れましょう。腸内環境を整えると免疫力が高まります。発酵食品や食物繊維を意識してとるといいです。

### 教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって  
知ってる？

口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい

あー  
のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい

今日から君も  
うがいの達人！

予防には2つの  
うがいをしよう！



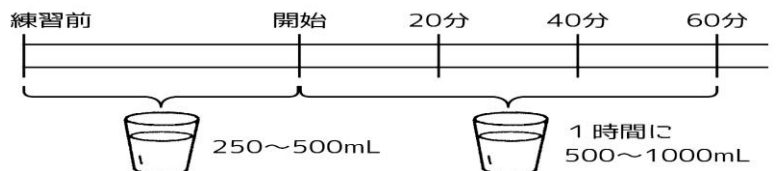


# 5月のよていこんだて

月	火	水	木 7日	金 8日
※牛乳(200ml)は毎日つきます。 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。			きつねうどん きなこポテト 国産温州みかんゼリー	とりめし ぶりの南部揚げ からしあえ
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	シナモン揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	◎◆かきあげ丼 みそ汁 くだもの  ※2年生 宿泊学	沖縄そば ◎サーターアンダギー パイン缶  ※2年生 宿泊学	あさりごはん ◎チキンカツ ごまあえ  ※2年生 休業日
●精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン トマト/●小松菜 コーン ハム ごま/	●卵 スキムミルク グラ ニュー糖 シナモン 油/● ベーコン にんじん 玉ね ぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦/ラーメン ハ ム きゅうり もやし コーン にんじん ごま/	●精白米 えび あさり いか 桜えび 玉ねぎ に んじん 春菊 ごぼう 切 干大根 ひじき 卵/●小 松菜 厚揚げ/●ジュシー オレンジ/	●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 小ねぎ ほうれん草/小麦粉 ごま 卵/●パイン/	●胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ にんじ ん ごぼう たけのこ し いたけ しらすたき グリン ピース/鶏肉 小麦粉 卵/ ●小松菜 もやし ごま/
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
ごはん けんちん汁 さばのソース焼き おかかぶりかけ	◎★黒コッペパン ★ポーククリームシ チュー 小松菜サラダ くだもの	ごはん 豆腐のオイスターソー ス煮 いわしのカリカリフラ イ おひたし	パスタカレーソース (レバー入り) フレンチポテト	ビビンバ ★野菜コロッケ 洋なし缶
●精白米/●鶏肉 豆腐 つ きこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/●さ ば 生姜/●しらす干し 糸 かつお 青のり のり/	●卵 スキムミルク/●豚 肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 生乳 豆乳 チーズ スキ ムミルク/●ハム 春雨 ひ じき 小松菜 ごま油/●黄 桃/	●精白米/●豆腐 豚肉 ビーマン たけのこ 長ね ぎ にんじん しょうが にんにく/●まいわし とう もろこし じゃがいも 生 姜 玄米粉 米粉/●小松菜 白菜 かつおぶし/	●ソフトパスタ 豚肉 豚 レバー 大豆 玉ねぎ に んじん マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ りんご/●じゃが芋 /	●胚芽米 大麦 豚肉 豆 腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん ほ うれん草 もやし ごま/● じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン スキム ミルク グリーンピース 小麦粉 ごま パン粉/●洋 なし/
<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
ごはん ピリからすき焼き チキンナゲット たたききゅうり	◎★横割りのパンズパン ★ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ あさりのカリッとサラダ 照り焼きソース  ※3年生 修学旅	豚ミックス丼 みそ汁 パイン缶  ※3年生 修学旅	山菜うどん ごま塩だんご くだもの  ※3年生 修学旅	★コーンピラフ ◎豆腐ナゲット フルーツミックス ケチャップソース  ※3年生 休業日
●精白米/●豚肉 焼き豆腐 しらすたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま にんにく しょうが りん ご/●鶏肉 大豆 パン粉 おから 小麦粉 米粉 ク ラッカー粉/●きゅうり ご ま/	●卵 スキムミルク/● ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ にんじん パセリ バター 生乳 豆乳 チー ズ スキムミルク/えび 玉ねぎ 卵白 はちみつ パン粉/●あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キャベ ツ にんじん ごま/	●精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン ごま/ ●凍り豆腐 わかめ 長ね ぎ/●パイン/	●ソフトメン 鶏肉 油揚 げ つと たけのこ ぶき わらび たもぎ しいたけ なめこ ほうれん草 長ね ぎ/●白玉もち ごま/● ジュシーオレンジ/	●胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじ ん コーン マッシュルー ム パセリ/●豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 卵/●みか ん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/

## 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。  
 具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。  
 汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。