

きゅうしょくだより



札幌市立西野第二小学校 札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)7月3日

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい?

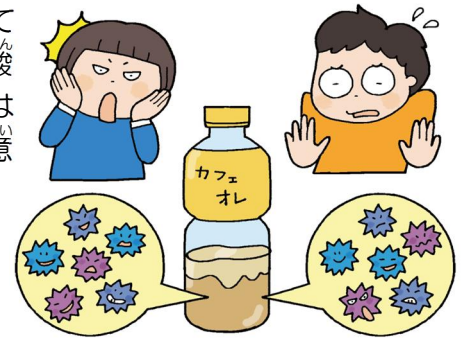
炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約53g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※糖質・糖質含有量は、糖質含有量表示基準に基づいて算出されています。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気が付きません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



七夕の行事食 そうめん

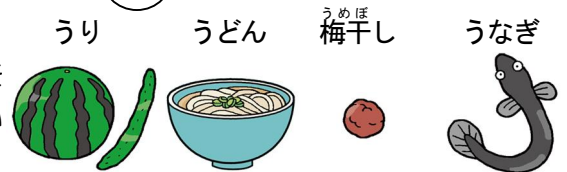
七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

「う」のつく食べ物



7月のよていにんだて

★牛乳は毎日200mLつきます。
 ★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。
 ★天候などの都合により、食材が(特に青果物などは)変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

※行事予定変更の場合がございますので、行事予定の記載していません

月	火	水	木	金
6 ピリからびやしラーメン きなこポテト すいか ◆ソフトラーメン(小麦粉)、ハムにんじん きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白すりごま、醤油、きび砂糖、赤みそ、清酒、たまねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、穀物酢、むろあじ、昆布 ◆フレンチポテト、パーム油、なたね油、きな粉、きび砂糖、食塩	7 ひじきごはん みそしる メンチカツ ◆胚芽精米、大麦、清酒、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリビース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料 ◆凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆かり、でん粉、ざらめ糖、ブドウ糖、こしょう、酵母、なたね油	8 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 ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリビース、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤みそ、食塩、鶏がらスープ ◆鶏肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、砂糖、馬鈴薯、しょうが、醤油、食塩、こしょう、なたね油 ◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま	9 せわりコッペ キャロットポターージュ ウインナー パインかん ◆小麦粉・イースト・食塩・マギー・ヨーロング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆バナナ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、オリーブ油、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白みそ、鶏がらスープ ◆鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白、塩、香辛料、酵母エキス、酵母、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤みそ	10 スタミナどん みそしる れいとうみかん ◆白飯、豚肉、メジマ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、醤油、みりん風調味料、たまねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま ◆たいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布
13 ひやむぎ フレンチポテト パインかん ◆冷麦(小麦粉)、油揚げ、干し椎茸、醤油、きび砂糖、清酒、つと、きゅうり、長ねぎ、きび砂糖、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布 ◆フレンチポテト、パーム油、なたね油、食塩、黒こしょう	14 レタス入りやきぶた チャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかん ◆胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、清酒、みりん風味、にんじん、たまねぎ、ホウレンソウ、干し椎茸、ゆめ、ごま油、醤油、塩、黒こしょう ◆白花豆、じゃがいも、バター、砂糖、塩、パン粉、粉末大豆たん白、植物油、小麦粉、でん粉、食塩、なたね油	15 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす ◆白飯 ◆バナナ、こまつな、緑豆はるまき、ホウレンソウ、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ ◆たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、ウスターソース、香辛料、小麦粉、加工でん粉、なたね油 ◆なす、なたね油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、醤油、かたくり粉、トウモロコシ粉	16 よこわりバンズ ポテトスープ フィッシュバーガー つぶつぶレモンゼリー ◆小麦粉・イースト・食塩・マギー・ヨーロング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆バナナ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白みそ、鶏がらスープ、鳥から、玉ねぎ ◆すけとうだら、パン粉、小麦粉、イースト、ヨーロング、植物油、ブドウ糖、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イースト、バター、ライ麦、ヨーグルト、こしょう、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤みそ ◆水あめ、ブドウ糖、砂糖、異性化液糖、りんご果汁、デキストリン、寒天、HMO、グリ化乳	17 カレーライス こまつなとベーコンのサラダ ◆白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オリーブオイル、ナツメグ、鶏がらスープ ◆ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白ごま
20 海の日	21 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス ◆胚芽精米、大麦、バター、食塩、白みそ、バナナ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホウレンソウ、サラダ油、食塩、黒こしょう、ほうれんそう、醤油 ◆鶏肉、植物性たん白、パン粉、でん粉、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料、小麦粉、とうもろこし粉、でん粉、デキストリン、ケチャップ、植物油、パーム油、HMO、加工でん粉、なたね油 ◆みかん缶詰、パイ缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	22 リザーブ給食 ごはん みそしる とりにくの(てりやき・ごまみそかけ) ミントマト ◆白飯 ◆たいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆鶏肉、醤油、清酒、しょうが、にんにく、かたくり粉 ・ごまみそかけ(赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、白すりごま) ・てりやき(醤油、きび砂糖、みりん風調味料、かたくり粉)	23 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん ◆小麦粉・イースト・食塩・マギー・ヨーロング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆バナナ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブ油、食塩、白こしょう、白みそ、鶏がらスープ ◆ほうれんそう、もやし、ホウレンソウ、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウモロコシ粉、白すりごま	24 1学期終業式 ごはん さつまじる シュウマイのフリッター しょうがあえ ◆白飯 ◆鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、たいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布 ◆玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆たん白、清酒、砂糖、醤油、ホウレンソウ、香辛料、でん粉、小麦粉、ベークパウダー、全卵、牛乳、なたね油 ◆こまつな、もやし、しょうが、醤油、清酒

7月22日はリザーブ給食です！今回のテーマは「たれを選んで、とり肉料理を味わおう！」

今年度は、リザーブ給食を7月と10月の2回実施する予定です。

第1回目は、鶏肉のからあげに合うたれを選んでもらいました。鶏肉には筋肉やひふの材料になる「たんぱく質」が豊富で、うま味が強い食材ですが、たれをかけてよりおいしく味わってほしいと思います。

★どちらか選んで ○をつけましょう

とり肉のごまみそかけ 「ごまみそだれ」はみそとさとう、すりごまなどから作ります。	とり肉の照り焼き 「照り焼きだれ」はしょうゆとさとう、みりんなどから作ります。
---	--

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushaku/> (札幌市ホーム) > 教育・文化・スポーツ > 学校・幼稚園・教育 > 教育についての取り組み・計画 > 学校給食) および、(札幌市ホーム) > 健康・福祉 > 子育て > 食の安全・食育) をご覧ください。