



7月号

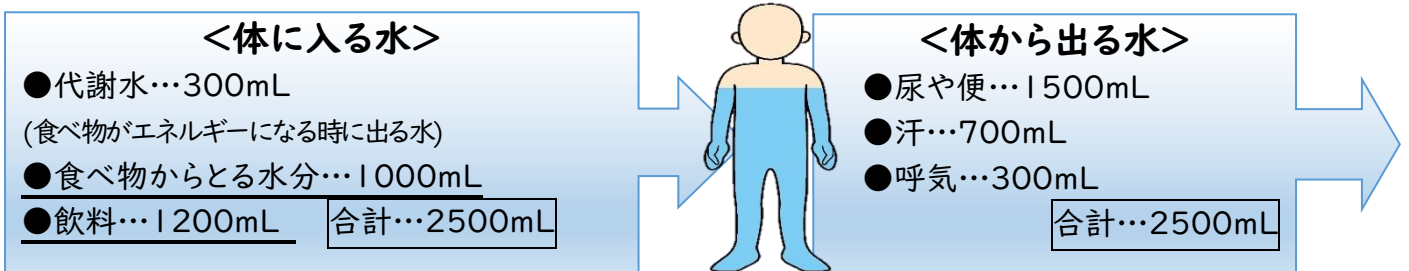
札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和8年7月3日(金)

# 水分補給を工夫しましょう

夏至が過ぎ、気温が高くなる日が増えてきました。外での活動も増え、水分補給がより大切になる季節です。水分は、体重の60~70%を占め、栄養素を体中に運んだり体温の維持に役立ったりしている、とても大切なものです。毎日を元気に過ごすための水分補給のポイントをお知らせします。



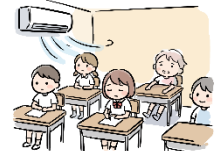
## 体と水のしくみ



体から「出る水」と「入る水」をできるだけ同じにすることで、体の水不足を防ぐことができます。汗の量が増える夏は、「出る水」がもっと多くなるので、飲みものや食べものから水分を多くとる必要があります。

## もしかして、かくれ脱水? エアコンがあっても、水分補給は大切です

エアコンの効いた部屋にいても、夏でも涼しくて、水分をとらなくても大丈夫!と感じるかもしれませんが、でも、エアコンの影響で乾燥がすすんだり、涼しさのおかげで口のかかわきを感じにくくなり、エアコンの効いた部屋でも水分不足になる可能性が十分にあります。



じどうのみなさんも  
いっしょによんでくださいね!

## 水分不足をふせぐには?



### 食事ですっかり水分補給!

ごはん、野菜のおかず、みそ汁やスープなどを食べると、食事からも水分をとることができます。食事をぬいてしまうと栄養だけでなく水分も不足しやすくなるので、気を付けて!

### 水や麦茶を飲もう!

ふだんの生活では、水分ほきゅうは水や麦茶がおすすめです。糖分や塩分がふくまれるスポーツドリンクは、たくさん汗をかく運動や遊びを1時間以上する場合、運動前に飲むようにするといいですよ。

### こまめに飲もう!

飲み物としての水分は、1日に1200mLくらい必要です。一度にたくさん飲むと吸収できないこともあるので、こまめに飲むようにしましょう。朝おきてすぐ、お風呂に入る前、運動前、食事といっしょに…など、のどがかわく前にコップ1杯くらい飲むことをおすすめします。学校では、5分休みにも必ず一口以上飲むようにするといいですよ。

6月22日～7月3日まで、光塩学園短期大学から栄養教育実習生が平岸高台小に来ています。栄養教諭を目指す学生が、学校教育や小学校の給食、食に関する指導について学びを深めています。

24日・25日は、実習生が考えた献立を実施しました。それぞれ「野菜」がテーマの献立となっていて、いつもの給食とは違うメニューを児童は楽しみにしていたようです。また、実習生がその日の献立について指導する様子は、クロームブックで見ることができ「食育クラスルーム」を活用して全校に動画で配信しました。

給食時には「食べたことのないメニューだったけど、とてもおいしかった。」「野菜がシャキシャキしていて、食感がよかった。」「苦手かな?と思ったけれど、おいしく食べられたよ!」「家でも作りたいから、レシピが知りたい!」などの声が上がっており、実習生もとても喜んでいました。

新しい味や苦手な食べ物にチャレンジする、よいきっかけとなったようでした。

## 7月の予定献立

\*牛乳は毎日 200ml が 1 個つきます。\*主な原材料を表示しています。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ひじきごはん こまつなとこうやどうふの みそ汁 メンチカツ	ごはん どうふのカレーソース あげぎょうぎ たたききゅうり	ロールパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ みかん	スタミナどん 大根とあぶらあげのみそ汁 ミニトマト	ピリカラひやしラーメン きなこポテト パン缶
胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油 揚げ 白滝 グリンピース 油/高野 豆腐 小松菜 みそ/豚肉 玉ね ぎ パン粉 油 砂糖 コーンフラワー/	精白米/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ね ぎ 長ねぎ たらこ 小麦粉 でん 粉 大豆粉末 油/きゅうり ご ま/ 	ロールパン 卵 スキムミルク/ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 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 コーン 人参 みそ ごま/みか ん/	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし たらこ 玉ねぎ りんご しょう が にんにく ごま/大根 油 揚げ みそ/ミニトマト/	ソフト麺 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ご ま/じゃがいも きなこ 砂糖 油/パン缶/
13日	14日	15日	16日	17日
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	ごはん マーボーどうふ ひじき入りはるまき おひたし	せわりコッペパン キャロットポタージュ セルフドック(ウインナー) みかん	カレーライス こまつなとベーコンの サラダ	ひやしきつねうどん フレンチポテト すいか
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ レ タス 油/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター スキムミルク パン粉 米 粉 小麦粉 油/黄桃缶/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ね ぎ 干しいたけ しょうが にん にく みそ 油/ひじき 豚肉 人参 たけのこ オイスターソース 小麦 粉 でん粉 油/小松菜 もやし かつおぶし/	せわりコッペパン 卵 スキムミルク/ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も バター 小麦粉 バター 油 チ ーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/鶏肉 豚肉/ ひじき 牛乳 油/みか ん/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく グリンピース 小麦粉 油/小松菜 ベーコン もやし 油 ごま/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほ うれんそう 長ねぎ/じゃがいも 油/すいか/
20日	21日	22日	23日	24日
	とり天どん じゃがいもとたまねぎの みそ汁 いそあえ	よこわりパンズ ポテトスープ フィッシュバーガー アイスクリーム	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	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
	精白米/鶏肉 しょうが にんに く 卵 小麦粉 でん粉/じゃが いも わかめ たまねぎ みそ/ 小松菜 もやし のり/ 	よこわりパンズ 卵 スキムミルク/ベ ーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター/たらこ 小麦粉 でん粉 パン 粉 油/牛乳 水あめ 砂糖/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人 参 玉ねぎ にんにく コーン ほ うれん草/鶏肉 植物性蛋白 パ ン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 油/みかん缶 もも缶 バイ ン缶 なし缶 りんご缶/	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人 参 大豆 マッシュルーム スティックセロ リ にんにく バター トマト オリーブ油/ハ ム 人参 きゅうり コーン/ <b>終業式(給食あり)</b>
			<b>西岡北小4年給食なし</b>	

\*価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。  
\*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。お子さんがアレルギーで心配な場合は、食べないように御家庭で注意されるようお願いいたします。  
\*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては記入していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、「食材表」をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。

