

給食だより 7月

令和8年(2026年)7月3日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌苗緑小学校

熱中症対策に大切な水分補給と朝食

気温が高くなり、校内の温度も上昇してきました。学校でもこまめに水分補給をするように声掛けをしているところです。水分は、飲み物からだけでなく、食事からも吸収しています。熱中症予防のためにも、**毎朝必ず朝食を摂らせるようお願いいたします。**水分補給には、味噌汁や生野菜、くだものもおすすめです！



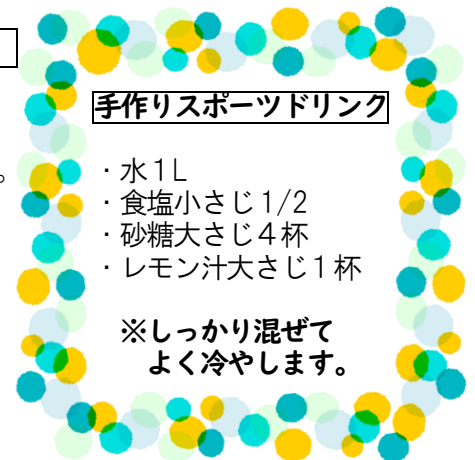
体の中にある水分は、おおよそ60~70%と言われています。これらの水分は、体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の2%の水分が失われるとめまいや吐き気がしたり、ぼんやりとしたりしてきます。また、3%を超えると汗が出なくなって体温の上昇がはじまり、これが熱中症のサインとなります。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。

じっとしていても汗をかくほど暑い時や、運動などでたくさん汗をかく場合は、ナトリウムなどが失われるため、薄めたスポーツ飲料※1や、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。飲み方は、のどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。

しかし、水分補給は大切ですが、必要以上に飲みすぎると食事に影響しますので気を付けましょう。

※1)スポーツ飲料の中に含まれる糖分の濃度が高すぎると、消化管にとどまり、水分の分泌を促すため、真の水分吸収が抑制されてしまいます。水分補給には、糖質の濃度が4~8%が適しています。



【注意】 金属製の容器(ヤカンや水筒)は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあります。

金属製の容器にスポーツ飲料を入れる時は、注意書きをよく確認しましょう。魔法瓶の水筒も内側にサビやキズなどがあると、溶け出す場合があります。使用する場合も、キズなどがないかを確認し、清潔に保つようにしましょう。



食中毒に気をつけましょう

肉はよく焼いて食べましょう



夏に向け、キャンプやお庭でバーベキューをする機会も増えてくるかと思います。楽しい食事ですが、肉を食べるときに気をつけたいことがあります。牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌が肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染したりしている場合があります。このため、**新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。**細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、**肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。**飲食店で中が生の状態で提供されるハンバーグも、しっかり火を通してから食べるようにしましょう。特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

7月よていいこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
6 丘珠) 5年生現地学習 黒コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パイン缶 ◆黒コッペパン ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま ◆パイン缶詰	7 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす ◆白飯 ◆ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ ◆ひじき春巻、揚げ油 ◆なす、揚げ油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、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、トウバンジャン	8 ミートとズッキーニの スパゲティ フレンチポテト ◆スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、揚げ油、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ ◆フレンチポテト、揚げ油、食塩、黒こしょう	9 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス ◆胚芽精米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油 ◆チキンナゲット、揚げ油 ◆みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	10 味噌かつ丼 味噌汁 ミニトマト ◆白飯/豚肉、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油、赤味噌、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、ごま油、白すりごま ◆だいごん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆ミニトマト
13 横割バンズ ポテトスープ 釧路産たらフライ アイスクリーム ◆横割バンズ ◆ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆たらフライ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン ◆アイスクリーム	14 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ ◆白飯/豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、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、黒こしょう、白ごま	15 札幌緑) 6年生現地学習 ピリカ冷やしラーメン きなこポテト パイン缶詰 ◆ソフトラーメン/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、玉ねぎ、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、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩 ◆パイン缶詰	16 丘珠) 6年生修学旅行 PTA 給食試食会 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん ◆胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、レタス、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう ◆白花豆コロッケ、揚げ油 ◆冷凍みかん	17 丘珠) 6年生修学旅行 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうがが和え ◆白飯 ◆鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいごん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布 ◆ポークシュウマイ、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、揚げ油 ◆こまつな、もやし、しょうが、醤油、清酒
20 海の日 	21 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん ◆白飯/豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、醤油、みりん風調味料、玉ねぎ、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 ◆だいごん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆冷凍みかん	22 冷麦 シナモンポテト すいか ◆ソフト冷麦/油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布 ◆さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン ◆すいか	23 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ ◆胚芽精米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、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 ◆メンチカツ、揚げ油	24 終業式 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ ◆ぎょうざ、揚げ油 ◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま

※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。

札幌市学校給食栄養士会ホームページのご案内

札幌市学校給食栄養士会は、札幌市立の小学校・中学校、特別支援学校、教育委員会の学校給食に携わる栄養教諭・栄養士約 160 名で組織する研究団体です。
 ホームページには、給食レシピや、給食に使用している食材の産地情報等を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

アクセスはこちら → 札幌市学校給食栄養士会

検索



<https://www.s-eiyou.com>

