

給食だより



令和2年7月3日

札幌市立宮の森中学校 札幌市立陵北中学校 7月号

水分補給を忘れずに！



体の中にある水分は約60～70%。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。体重の約2%の脱水でのどの渇きを感じ、運動能力の低下がみられ、3%の脱水で強いのどの渇き、食欲不振などの症状が現れると言われています。10～20%の脱水は命にかかります。

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。しかし、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまいます。そのため、適切な水分補給が大切なのです。

Q. 水分補給は水だけではダメなの？

A. **通常の水分補給は、水や麦茶**などで大丈夫です。運動などで**大量に汗をかくとき**には、糖分(4～8%)や塩分(0.1～0.2%)などのミネラル分が入った**スポーツドリンク**や**経口補水液**が有効です。(汗にはミネラル分も含まれます。水のみを多量摂取すると、体液のバランスが崩れてしまうためです。)



Q. 水分補給のタイミングは？

A. **コップ1杯(200ml程度)の水を1日に6～8回程度に分けて、意識して飲む**とよいでしょう。(起床時・食事時・入浴前後など)

人は感じていなくても汗をかいており、のどが渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっています。気づいたときにこまめに水分を補給することを心がけましょう。(マスクをしていると、のどの渇きを感じにくい…)



Q. スポーツ選手の水分補給のポイント？

- A. ① 普段の食事は水分補給につながっています(食事量の大部分は水分)ので、しっかり食べましょう。
② 運動の30分ほど前にも、あらかじめ水分を補給しておきましょう。(約250～500mlほど)
③ 運動中もできるかぎり、こまめに水分を補給しましょう。
(15～30分ごとに100～200ml程度(コップ半分～1杯分)が望ましいです)



※気をつけて飲みましょう・・・「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。

また、甘い飲料のとりすぎは肥満の原因に…。要注意です！



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、必ず石けんで手を洗きましょう。調理に使うまな板や包丁などの器具類もよく洗きましょう。

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…。





7月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
6 フードサイクルレタス使用 レタス入り 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え	7 和風そばろごはん 味噌汁 酢の物	8 ツイストパン シーフードグラタン 小松菜としめじのサラダ 黄桃の缶詰	9 しらすごはん 豚肉のカレーフライ しょうが和え	10 冷やしきつねうどん お好み揚げ 枝豆
胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 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 ごま油/かぼちゃコロッケ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 油/厚揚げ 小松菜/きゅうり カットわかめ 緑豆はるさめ	いかに えび ほうたて マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 油 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉 チーズ パセリ/ハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま 油/黄桃缶	胚芽精米 大麦 しらす 炊き込み わかめ 白ごま/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油/小松菜 白菜 生姜	油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/あさり えび 桜えび いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 ホールコーン ひじき 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり/枝豆
13 とりめし カラフトしゃもフライ 磯和え	14 ごはん 厚揚げのカレーソース 切り干し大根のナムル ミニトマト	15 背割りコッペパン チリコンカン 白身魚のチーズ焼き フルーツ白玉	16 ごはん ジンギスカン ひじき春巻 きゅうりのからし漬け	17 ピリ辛冷やしラーメン アメリカンドッグ すいか
胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/カラフトしゃも(メス) 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 青のり 油/小松菜 もやし もみのり	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 小麦粉/切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま ごま油/ミニトマト	豚肉 金時豆 玉ねぎ 人参 パセリ 油 トマトピューレ/たら ミックスチーズ パセリ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち	ラム肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 油 りんご/ひじき春巻 油/きゅうり 白ごま	ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 白すりごま 玉ねぎ 生姜 にんにく/ポークフランス 小麦粉 卵 牛乳 油/すいか
20 ツナライス はんぺんの石垣揚げ コールスローサラダ	21 ごはん けんちん汁 いわしのスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	22 チーズバーガー (横割パン+ハンバーグ +スライスチーズ+ケチャップソース) かぼちゃのポターージュ もやしのごまサラダ	23 海の日 	24 スポーツの日
胚芽精米 大麦 豆腐 ツナ 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース 油/はんぺん 生姜 小麦粉 卵 黒ごま 白ごま 油/キャベツ 人参 ホールコーン 油	鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/いわし 生姜 にんにく でん粉 小麦粉 油/あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ	ハンバーグ スライスチーズ/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ほうれん草 もやし 人参 白すりごま		
27 豆腐入りカレーピラフ チキンナゲット ほうれん草と コーンのサラダ	28 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 冷凍カットパイン	29 角食 コーンクリームスープ チーズフォンデュ サンドコロッケ 大根サラダ りんごジャム	30 カレーライス あさりのサラダ	31 ミートとズッキーニの スパゲッティ コロコロサラダ アイスクリーム
胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油/チキンナゲット/ハム ほうれん草 ホールコーン 白ごま 油	豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ でん粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ/カットパイン	ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/チーズフォンデュ サンドコロッケ/大根 ツナ きゅうり 人参 白ごま ごま油/りんごジャム	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま	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 セロリー にんにく スズキーニ 小麦粉 トマトピューレ/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/アイスクリーム

* 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つけて食べるようにしましょう。

☆さっぽろ フードリサイクル☆ ~レタス、玉ねぎ、とうもろこし~

7/6(月)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。

(レタス入り焼豚チャーハンに入っています!!)

9月にも「レタス入りミネストローネ」で札幌産レタスを使用する予定です。

札幌市では、学校給食の調理くずや残食などの生ごみを回収して堆肥化し、農家はその堆肥を使用して栽培した作物を学校給食の食材として提供しています。この活動を通し、食育・環境教育の充実を図っています。

