

給食だより

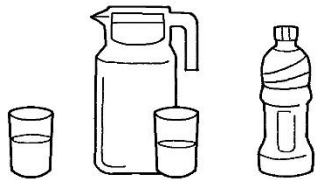


札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和8年6月26日

いよいよ夏本番です。今年から学校にエアコンが設置され、昨年より快適に過ごすことができるようになりました。しかし、子どもは大人よりも体温調節機能や代謝機能が未熟で脱水になりやすいため、適切な水分補給を行い、熱中症対策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。

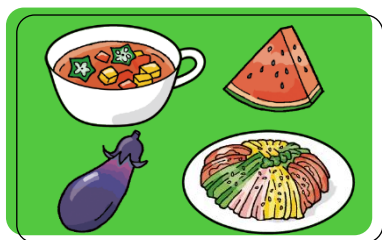
 **飲む量は？**



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。



飲み物以外の水分補給…飲みものだけでなく**食事**や**野菜**、**果物**からもとることが



1日の必要水分量は2.5Lとされていますが、飲み物だけでとることは難しいです。水分を多く含む食品も上手に組み合わせて取りましょう。野菜や果物のビタミン・ミネラルをとることは、夏バテ予防にも効果的です！

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。





7月の予定献立

月	火	水	木	金
6日 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	7日 レタス入り焼き豚 チャーハン 白花豆コロッケ パイン缶	8日 ごはん 味噌汁 (ごぼう・ にんじん・大根) とんかつ (味噌だれ) ミニトマト	9日 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	10日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、大豆、マッシュ ルーム、セロリ、にんにく、 ズッキーニ、小麦粉、トマ トピューレ、醤油/ハム、に んじん、きゅうり、ホール コーン、醤油	胚芽精米、大麦、豚肉、長 ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、玉ねぎ、ホール コーン、干ししいたけ、レ タス、醤油、ごま油/白花豆 コロッケ/パイン缶	白飯/大根、にんじん、ごぼ う、味噌/豚肉、小麦粉、卵、 パン粉、味噌、醤油、ごま /ミニトマト	コッペパン/ベーコン、じ ゃがいも、玉ねぎ、にんじ ん、小麦粉、バター、牛乳、 豆乳、チーズ、スキムミル ク/ほうれん草、もやし、ホ ールコーン、にんじん、醤 油、味噌、ごま/冷凍みかん	白飯/ベーコン、小松菜、緑 豆春雨、ホールコーン、醤 油/ひじき春巻/なす、豚 肉、にんじん、長ねぎ、干 ししいたけ、しょうが、に んにく、味噌、醤油
13日 冷麦 フレンチポテト 黄桃缶	14日 ほうれん草のピラフ チキンナゲット フルーツミックス	15日 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ	16日 背割りコッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶	17日 ごはん さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え (小松菜・もやし)
ソフト冷麦、油揚げ、干し しいたけ、つと、きゅうり、 長ねぎ、醤油/フレンチポ テト/黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、 ベーコン、にんじん、玉ね ぎ、にんにく、ホールコー ン、ほうれん草、醤油/チキ ンナゲット/みかん缶、パ イン缶、黄桃缶、なし缶	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、醤油/ベーコン、小松 菜、もやし、醤油、ごま	コッペパン/ベーコン、玉 ねぎ、にんじん、じゃがい も、小麦粉、バター、チー ズ、スキムミルク、牛乳、 豆乳/チキンウインナー/ パイン缶	白飯/鶏肉、さつまいも、豆 腐、板こんにゃく、にんじ ん、大根、ごぼう、長ねぎ、 味噌/ポークシュウマイ、 小麦粉、卵、牛乳/小松菜、 もやし、しょうが、醤油
20日 海の日	21日 ひじきごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) メンチカツ	22日 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	23日 横割りパンズ ポテトスープ たらフライ アイスクリーム	24日 スタミナ丼 味噌汁(大根・油揚げ) 冷凍みかん
	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひ じき、油揚げ、しらたき、 にんじん、グリーンピー ス、醤油/凍り豆腐、小松 菜、味噌/メンチカツ	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、にん にく、グリーンピース、り んご、小麦粉、醤油/ぎょう ざ/きゅうり、醤油、ごま	横割りパンズ/ベーコン、 じゃがいも、にんじん、玉 ねぎ、醤油/釧路産たらフ ライ/アイスクリーム	白飯、豚肉、メンマ、にん じん、もやし、にら、醤油、 玉ねぎ、りんご、しょうが、 にんにく、ごま/大根、油揚 げ、味噌/冷凍みかん

・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

～7月が旬の夏野菜「ズッキーニ」～

- ・見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。
- ・くせが少なく、炒め物やスープ、煮込み料理などさまざまな料理に合います。
- ・汗とともに失われやすいカリウムや、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンCが含まれています。
- ・水分を多く含むため、暑い季節にも食べやすい野菜です。

