7月 給食だより

札幌市立新陵中学校　令和２年（２０２０年）６月３０日発行

意識して水分補給をしよう！

今年は、今までに経験したことがない長期間の夏の学校生活となりそうです。８月上旬まで暑い中での授業が続くと予想されますが、体調管理に欠かせないのは水分補給。人間は１日に 2.5 リットルほどの水分が必要です。人間の体の約 60%は水分で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいのですが、マスクをしていると渇きを感じづらいので、意識してこまめに水分補給するようにしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると無理なく摂取できそうです。下記の水分補給法を参考にしてみてください。

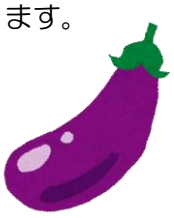
水分の補給法

●3 回の食事から水分をとる！

水分の補給は飲み物からだけではありません。ごはんは半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも補給できます。１日３回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。

●野菜や果物から水分をとる！

野菜や果物は成分の 90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラル(カルシウムや鉄分)やビタミンの補給にも役立ちます。



●のどがかわく前に飲む！

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。

●適温は 5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は５～１５℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。水筒の氷の入れすぎに気をつけましょう。また炎天下に飲み物を放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。保管場所にも気をつけましょう。

●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ１杯くらいを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。

●ジュースや炭酸飲料は NG ふだんは水か麦茶で！

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太り過ぎにもつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を札幌の農家のかたが使用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという『さっぽろ学校給食フードリサイクル』に取り組んでいます。不安定な気候に生育が左右されますが、今のところ順調にレタスや玉ねぎが育っています。まずは７月２１日の『レタス入り焼豚チャーハン』にフードリサイクルによるレタスが登場する予定です。

7月　予　定　献　立

月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。 ★給食だよりには、献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。	**加工食品に含まれるアレルギー物質（特定原材料27品目）** ・ロースハム（豚肉）・ベーコン（豚肉）　・17日（金）チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉）　・22日（水）ハスカップゼリー（大豆）　・30日（木）ハンバーグ（牛肉・豚肉・乳・小麦・大豆・卵）　・31日（金）アイスクリーム（乳）	1日 **ピリカラチキン丼** 味噌汁 （じゃがいも・わかめ）	2日 **黒コッペパン** コーンシチュー 厚揚げサラダ	3日 **白　飯** 豆腐とえびのチリソース煮 ポークシュウマイ
		●精白米●鶏肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤・にんにく●じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌	●黒コッペパン●コーン・ベーコン・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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ●厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま	●精白米●豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・菜種油・人参・たまねぎ・長ねぎ・干ししいたけ・グリンピース・しょうが・にんにく・豆板醤・鶏ガラスープ●たまねぎ・豚肉・牛肉・片栗粉・小麦粉・菜種油
6日 **スパゲティ ミートソース** スパイシーポテト ヨーグルト	7日 **深川めし** とんかつ ごま和え	8日 **豚ミックス丼** 味噌汁 （油揚げ・小松菜） たたききゅうり	9日 **かぼちゃパン** ブロッコリーのグラタン コロコロサラダ 冷凍みかん	10日 **白　飯** 醤油ワンタンスープ さんまのごまフライ からし和え
●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ●豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・トマト・デミグラスソース・鶏ガラスープ●フレンチポテト・パセリ・菜種油	●胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・菜種油・味噌・葉だいこん●豚肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油●小松菜・もやし・ごま	●精白米●豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・白ごま●油揚げ・小松菜・えのき・味噌●きゅうり・ごま油・白ごま	●かぼちゃパン●ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・たまねぎ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉●ロースハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま	●精白米●ワンタン皮・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・にんじん・もやし・長ねぎ・ほうれんそう・菜種油●さんま・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉・菜種油●ハム・小松菜・キャベツ
13日 **冷やしきつねうどん** たこ焼き風天ぷら すいか	14日 **ラム肉のピラフ** ハムシ・タヴァ （イワシのスパイス揚げ） フルーツミックス	15日 **白　飯** すき焼き かれいのから揚げ きゅうりの味噌だれ	16日 **黒コッペパン** チキンクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ メロン	17日 **白　飯** 豆腐の中華煮 チキンナゲット 磯和え
●ソフトめん●油揚げ・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ・きび砂糖●豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・菜種油・糸かつお・青のり	●胚芽精米・大麦・バター・羊肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・菜種油●いわし・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	●精白米●豚肉・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎだけ・焼きふ・しゅんぎく・干ししいたけ・菜種油●かれい・片栗粉・菜種油●きゅうり・みそ	●黒コッペパン●鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●ハム・小松菜・コーン・菜種油・ごま	●精白米●豆腐・豚肉・えび・人参・たまねぎ・たけのこ・たもぎだけ・干ししいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・菜種油・ごま油・片栗粉●チキンナゲット・菜種油●もやし・ほうれん草・のり
20日 **冷やしラーメン** 豚肉とカシューナッツのソテー 冷凍みかん	21日 **レタス入り 焼豚チャーハン** ちくわチーズつめ揚げ ナムル	22日 **かき揚げ丼** 味噌汁 （小松菜・厚揚げ） ハスカップゼリー	23日 **海の日** 	24日 **スポーツの日**
●ソフトラーメン●ロースハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま●豚肉・しょうが・片栗粉・じゃがいも・カシューナッツ・菜種油・ピーマン	●胚芽精米・大麦・菜種油・豚肉・レタス・玉ねぎ・人参・コーン・干ししいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油●ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油●もやし・ほうれんそう・人参・ロースハム・ごま・ごま油・豆板醤	●精白米●えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・片栗粉●厚揚げ・小松菜・味噌●ハスカップゼリー		
27日 **冷　麦** 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん	28日 **コーンピラフ** 白身魚のハーブ焼き フルーツカクテル	29日 **カオ・ラートナー・ガイ** （タイ風あんかけごはん） ワカメスープ 冷凍パイン	30日 **横割バンスパン** コーンクリームスープ ハンバーグ・チーズ あさりのサラダ	31日 **スープカレー** 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム
●ソフト冷麦●油揚げ・干ししいたけ・ほうれんそう・長ねぎ●厚揚げ・片栗粉・小麦粉・じゃがいも・菜種油・豚肉・しょうが・にんじん・グリンピース	●胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・菜種油●真たら・にんにく・パン粉・チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	●精白米●鶏肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ネギ・ナンプラー・オイスターソース・コーンスターチ・鶏ガラスープ●塩わかめ・豆腐・干ししいたけ・長ねぎ・白ごま・ごま油	●横割りパン●コーン・ベーコン・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ●ハンバーグ・菜種油●●あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・菜種油・ごま	●精白米●鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・ホールトマト・菜種油●もやし・小松菜・ベーコン・菜種油・ごま●アイスクリーム