

ランチタイム 5月

令和8年(2026年)4月30日発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

毎年、夏が近づくと話題になるのが「熱中症対策」。その一つの「水分補給」は、気温が高くなる夏だけでなく、また、運動するしないにかかわらず、一年中とても大切な事なのです。



「水」ってすごーい!



～人間の体を支える水～

わたしたちの身体の50~60%は、水(体液)が占めています。(子どもは70%、新生児は80%)。そして、その水は体内ですべて大切な働きをしていて、生きるためにどんどん使われています。ですから、のどが渴かないから大丈夫といって水分を摂らないと脱水状態になり、生命に関わる大事に…。

赤ちゃんも、子どもも、大人も、おばあちゃん、おじいちゃんも、みんな積極的に水分の補給を!!

水のはたらき

1. 体の中のいろいろな反応は、水に溶けて起こります。(溶解作用)
2. 体の中で水分は酸素や栄養分、老廃物を運びます。(運搬作用)
3. 暑さや寒さの中でも、体を一定の体温に保ちます。(体温調整作用)



体の中の水の出入り



「のどが
かいた...」
思った時は
お水に
水不足!!

＜1日の水分摂取量＞

食事	1.0L	→
体中で作られる水	0.3L	→
飲み水	1.2L	→
	2.5L	



人間は1日に
2.5Lの水が必要です。

＜1日の水分排出量＞

→ 尿・便	1.6L
→ 呼吸や汗	0.9L
	2.5L

どう飲むといいの?

寝る前、朝起きてから、お風呂に入る前と後
運動する前と後など毎日、時間を決めて!!

冷たすぎると
吸収されにくいので
10℃くらいの温度で

通常の生活では、水が最適です。
スポーツ飲料は運動時には適していますが、
日常では糖分のとり過ぎになります。



コップ1杯分
を6回くらい
分けて飲みま
しょう。

子どもは、何かに夢中になると、のどの渇きを感じにくくなり、飲まないうちに脱水状態になってしまいます。高齢者はのどの渇きを感じにくいので、どちらにも周囲の気配りが大切!

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
みどりの日 子どもの日 伝えていきたい 行事と行事食 日本には、昔から伝え続けられている行事と行事食があります。その一つ一つには、人々の願いや思いが込められています。5日の端午の節句（こどもの日）は親と子どもがお互いの幸せを願う日です。すてきですね。 		振替休日 	わかめごはん けんちん汁(味噌味) サバの香味揚げ 胚芽精米、米粒麦、炊き込みわかめ、いりごま/鶏むね肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、菜種油	ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト スパゲティ、オリーブオイル、パセリ、バラベーコン、むきえび、いか、あさり、にんにく、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリー、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、中濃ソース、オレガノ、鶏ガラ/じゃが芋、青のり、菜種油
11	12 西区産小松菜	13	14	15
背割りパン コーンクリームスープ セルフドック (ウインナー) 黄桃缶詰 パン/ホールコーン、クリームコーン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏ガラ/チキンウインナー、ケチャップ、ワイン/黄桃缶詰	豆とひき肉のカレー 小松菜サラダ 白飯、牛肩肉、豚もも肉、玉ねぎ、人参、セロリー、生姜、にんにく、いんげん豆、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、ワイン、オールスパイス、ナツメグ/ロースハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま	山菜うどん ごまポテト ジューシーオレンジ ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たまごたけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、すりごま、菜種油/ジューシーオレンジ	チキンウインナー ライス 南瓜コロッケ 大根サラダ 胚芽精米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ、/南瓜コロッケ、菜種油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま	ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル 白飯/バラベーコン、小松菜、春雨、ホールコーン、鶏ガラ、むろあじ、昆布/カラフトししゃも、小麦粉、卵、菜種油/ほうれん草、もやし、人参、ごま
18	19	20	21 西区産小松菜	22
黒角食 ポテトクリーム煮 アスパラと コーンのソテー 冷凍パイ 黒角食/バラベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏ガラ/ホールコーン、グリーンアスパラガス、バター/パイ	ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え (小松菜・もやし) 白飯/豆腐、豚肩肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、鶏ガラ/さんま、生姜、小麦粉、片栗粉、菜種油/小松菜、もやし、海苔	味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん ソフトラーメン、豚肩肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、すりごま、いりごま、味噌、豆板醤、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布/さつま芋、シナモン、菜種油/夏みかん	深川めし 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ちくわ チーズつめフライ 胚芽精米、米粒麦、昆布、あさり水煮、生姜、人参、ごぼう、味噌、大根菜/厚揚げ、小松菜、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/竹輪、チーズ、薄力粉、卵、パン粉、菜種油	ハヤシライス コロコロサラダ 白飯、豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリー、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、中濃ソース、オールスパイス、ナツメグ、ワイン、鶏ガラ/ロースハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま
25	26	27	28	29
角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム 角食/バラベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、ワイン、鶏ガラ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油/いちごジャム	ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 白飯/豆腐、豚肩肉、じゃが芋、こんにゃく、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/ぎょうざ、菜種油/海苔、ひじき、水あめ	カレーうどん フレンチポテト 冷凍パイ ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいた、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、むろあじ、昆布/じゃが芋、菜種油/パイ	ビビンバ(小松菜) うの花コロッケ フルーツミックス 胚芽精米、米粒麦、豚もも肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま、豆板醤、人参、小松菜、もやし/うの花コロッケ、菜種油/みかん缶詰、パイ缶詰、黄桃缶詰、洋梨缶詰	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) チキンカツ (ケチャップソース) おひたし(ほうれん草・もやし) 白飯/豆腐、なめこ、ながねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/鶏むね肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ケチャップ、ワイン/ほうれん草、もやし、糸かつお

☆調味料以外を使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。

☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。