

# 給食だより

2026年6月30日 市立豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

まだ肌寒い日もありますが、夏が近づいてきました。今年の夏も厳しい暑さになるとの予報も出ています。これからの季節は熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をするようにしましょう。また、バランスのよい食事と規則正しい生活で夏バテを予防し、毎日元気に過ごしましょう！

## 夏バテってどんな状態？

→「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

### ☆暑さに負けない体づくりを！☆

#### ※1日3食しっかりとしましょう

朝・昼・夕、なるべく同じ時間に1日3食しっかりと食事をとりましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



#### ※冷たいものの摂り過ぎに 気をつけましょう

冷たいものの摂り過ぎは、胃や腸に負担がかかり、かえって食欲が落ち、体調不良になりやすくなります。



#### ※こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。



#### ※十分に睡眠をとしましょう

疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすいです。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。



### 水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の約60%が水分でできています。普通に生活しているだけでも、1日に約2.5Lもの水分が尿や便、汗、吐く息から出ていっています。体重の約2%の脱水でのどの渴きを感じ、運動能力の低下がみられ、3%の脱水で強いのどの渴き、食欲不振などの症状が現れると言われています。10~20%の脱水は命にかかわります。

### 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいている時や、熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、スポーツドリンクや経口補水液を利用します。



**\*1回コップ1杯程度(200mL)を1日に  
6~8回程度に分けて飲むのが目安です。**

### 札幌産野菜を食べよう！

北区北部の学校では、より身近なところで作られている野菜を給食に使用することで、子どもたちに自分たちが暮らしている身近な地域で作られた作物のことや生産者の思いを知り、食の大切さを考え、食べる意欲をもってもらえるよう「札幌産野菜を食べよう！」という取組を行っています。

7月は、「レタス」「ズッキーニ」「チンゲン菜」が登場します。野菜の使用日は、お昼の放送で紹介を行う予定です。

地産地消 

### 札幌市 お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

北海道産食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！

**【募集期間】6月19日(金)~9月7日(月)**



詳細については、  
二次元バーコードより  
ご確認ください。



担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課  
食育・健康管理担当係

# 7月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
<b>手作りスポーツドリンク</b> <材料> ・水 1L ・レモン汁 大さじ1 ・砂糖 大さじ4~6 (はちみつの場合は大さじ3程度) ・塩 小さじ1/2 *少量のお湯(分量外)で砂糖、塩をしっかりと溶かし、溶けたら水・レモン汁と混ぜ合わせる。		<b>834kcal</b> 1 ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ		<b>764kcal</b> 2 ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮		<b>733kcal</b> 3 冷麦 さつまいもグラッセ プラム		※1 歳未満の乳児には、はちみつを与えないでください	
		ロールパン/あさり・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・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/鶏もも肉・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・なたね油/キャベツ・にんじん・ホールコーン・サラダ油・からし		白飯/豚肩肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ・しょうが・サラダ油・カレー粉/ぎょうざ・なたね油/もみのり・ひじき・水あめ		ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/さつまいも・バター・牛乳/プラム			
<b>6 782kcal</b>		<b>7 847kcal</b>		<b>8 744kcal</b>		<b>9 771kcal</b>		<b>10 835kcal</b>	
レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス		和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ		背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック パイン缶		ご飯 豚汁 白身魚フライ おかかふりかけ		ミートとズッキーニのスパゲティ スパイシーポテト アイスcream	
胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス・ごま油/白ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶		白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子・サラダ油/厚揚げ・小松菜・味噌/星のコロッケ・なたね油		背割コッペ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/ポークウインナー・ケチャップ・ウスターソース・からし/パイン缶		白飯/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/白身魚フライ・なたね油/しらす干し・糸かつお・切りのり・白ごま		スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚ひき肉・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・なたね油・小麦粉・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・鶏がらスープ/フレンチポテト・なたね油・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ/アイスクリーム	
<b>13 721kcal</b>		<b>14 820kcal</b>		<b>15 728kcal</b>		<b>16 761kcal</b>		<b>17 757kcal</b>	
わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ ミニトマト		ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり		揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ		スタミナ丼 チンゲン菜のスープ 黄桃缶		冷やしきつねうどん おさつフリッター すいか	
胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/豚肩肉・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・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/国産大豆豆腐/ハンバーグ・片栗粉/ミニトマト		白飯/豆腐・豚ひき肉・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・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ/ポークシュウマイ・なたね油/きゅうり・ごま油・白ごま		ソフトフランス・なたね油・グラニュー糖・シナモン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・にんじん・ごま油・からし・白ごま		白飯・豚肩肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・白ごま/ベーコン・チンゲン菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏がらスープ/黄桃缶		ソフトうどん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・唐辛子/さつまいも・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・黒ごま・なたね油/すいか	
<b>20</b>		<b>21 820kcal</b>		<b>22 882kcal</b>		<b>23 815kcal</b>		<b>24</b>	
		ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ぎょうざ おひたし 白飯/豆腐・豚もも肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/Feちゃんぎょうざ・なたね油/小松菜・白菜・糸かつお		コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ 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・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ・なたね油/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・サラダ油・味噌・ごま油・白ごま		カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 冷凍みかん 白飯・鶏もも肉・カレー粉・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・サラダ油・小麦粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・白ごま/冷凍みかん			

## さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食の調理くずや生ごみを回収して堆肥化し、農家さんが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。フードリサイクルは、北区の農家さんが協力をしてくださっており、今月は、「レタス」「チンゲン菜」が登場します。

6日(月)に「レタス入り焼豚チャーハン」、16日(木)に「チンゲン菜のスープ」で使用します。「札幌産野菜を食べよう!」の取組でも一緒に紹介する予定です。

