

7月給食だより



過去の給食だよりを本市のHPで掲載しています。こちらのQRコードからアクセスしてみてくださいね。

令和8年7月
袖ヶ浦市立学校給食センター

夏バテしない食生活を！

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫について参考にしてみてください。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲が落ちるときは？

食欲が落ちるときは？

香辛料や香辛野菜・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう



カレー粉



にんにく



青じそ



みょうが



しょうが



ねぎ

薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、
冷やっこなど



ご家庭での備えは万全ですか？



農林水産省による

「災害時に備えた食品ストックガイド」の

詳細はこちらの二次元コードからご確認ください。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認や集合場所を話し合っておくことが大切です。学校でも定期的な防災訓練を実施していますが家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から備えていくことも重要です。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足していく「ローリングストック（日常備蓄）」を始めてみませんか？

食料を備える時のポイント

- ① 食べなれているものを選びましょう！初めて食べるものは、特に気分が落ち込んでいる非常時には食べづらくなります。食べなれているものを選び、味見をしておきましょう。
- ② 保存性が高い食料を選びましょう！少し多めに買って置き、普段も食べながら、減った分を買い足すなど、無理なく備えましょう。
- ③ 食品ロスに気を付けましょう！食料を保管したまま賞味期限が過ぎて古くなり、そのまま捨てること（食品ロス）がないように、計画的に使いましょう。

水



飲み水と調理などに使う水を合わせて、1人あたり1日3Lあると安心。

米



主食として備える。2kgの米1袋があれば、約27食分（1食＝0.5合＝75gで計算）となる。お湯や水で調理するアルファ（α）化米など。

缶詰



主菜になるものや、肉・魚・大豆・果物などがそのまま食べられるもの。

嗜好品

エネルギーを確保できる慣れ親しんだものを。



インスタント食品

加熱不要のカレーやお湯などで調理できる食品。



カセットコンロ・ボンベ

温かいものが食べられるとホッとします。電気やガスが止まっても、食品を温めたり、米を炊いたり、簡単な調理をすることができます。



学校給食センターで行っている地球環境対策



令和7年10月からカーボンニュートラルに貢献する都市ガスを調理に活用し二酸化炭素削減に貢献しています。令和7年10月から令和8年3月まで283トン二酸化炭素削減に協力しました。

給食の残りや、野菜の廃棄部分をごみとして焼却処分するのではなく、市内の酪農家が設置した資源循環型たい肥施設でたい肥化しています。たい肥は農作物の肥料として利用されています。

令和7年度リサイクル量 71,344 kg