

# 令和7年度小林学校給食センター 7月 給食だより

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続き、2023年、2024年の夏は2年連続で観測史上1位の記録的な猛暑でした。2024年は暑さによる影響で、農作物の発育が難しく生産者の方も大変な思いをされました。今年はどんな夏になるでしょうか。

みなさんも、夏バテしないように規則正しい生活を送りましょう。

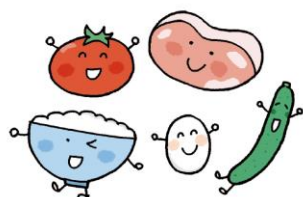
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



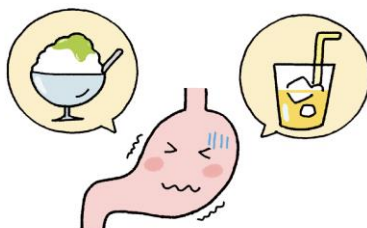
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



## 給食に小林産のメロンが登場！



6月4日(火)に、小林産の「タカミメロン」という品種のメロンが登場しました！145個のメロンが給食センターに届き、調理員さんが、一つ一つ丁寧に切り分けてくれました。また、メロンの生産者の方もこの日に合わせて145個ものメロンをそろえてくださるのは大変だったと思います。たくさんの方のおかげでおいしいメロンをいただきました。

メロンは、小林市の特産品のひとつです。これからも給食に小林のおいしい野菜や果物もだしていきます。楽しみにしていてくださいね！



## 7月15日(火)は防災献立です

小林学校給食センターでは、災害や非常時のために「救給カレー」を備蓄しています。「救給カレー」とは、東日本大震災の体験をもとに非常時に備えることを考えて、成長期の子どもの栄養バランス、心身の健康に寄り添い、ライフラインが途絶えた中でも支援物資が届くまで「命をつなぐ」ために考えられた学校給食用非常食です。



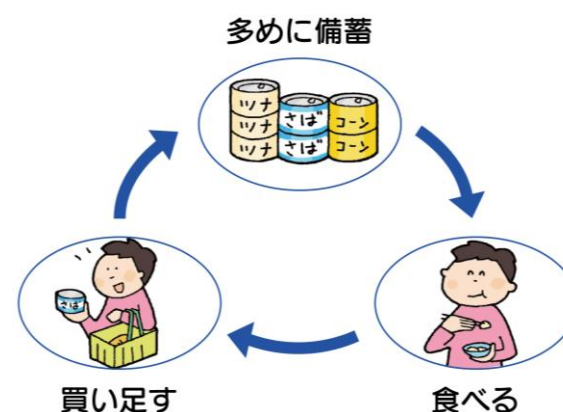
現在備蓄している救給カレーの消費期限がまもなく切れるため、7月15日(火)の給食で提供し、新しいものを備蓄します。(ローリングストック法)

救給カレーを食べて、防災への意識を高め、非常食などの確認をしてみましょう！

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



乾物はすごい!!!



ではない!!



## ～給食に関する感想等をお聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。  
児童生徒、保護者の方、どなたの  
ご感想もお待ちしております！

