



給食だより

2026

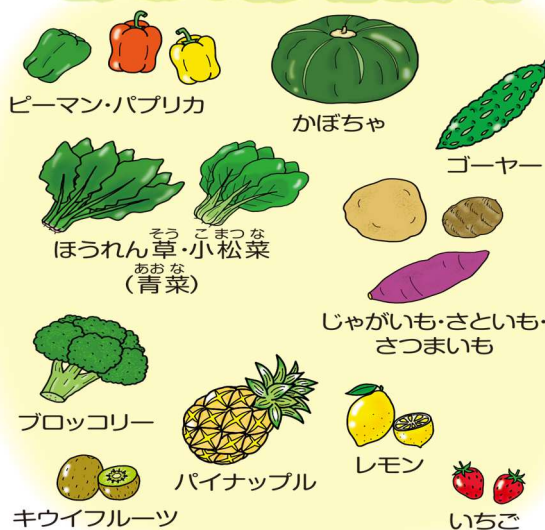
小美玉学校給食センター



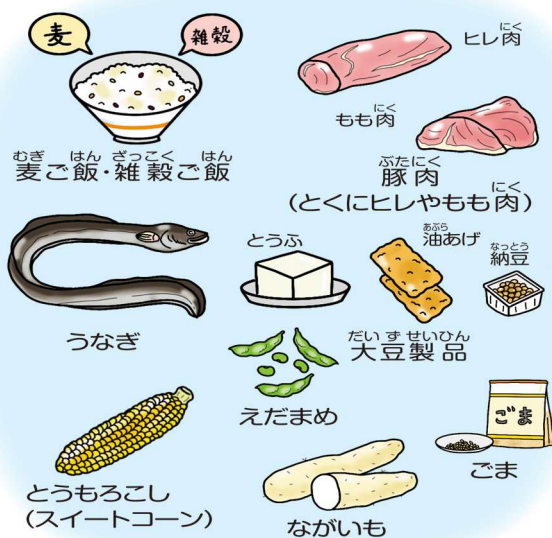
暑さに負けない体づくりを！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養バランスのとれた食事をしていないと、体の抵抗力が下がりがり体調を崩しやすくなります。そこで意識して摂りたいのがビタミンです。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ストレスから体を守る働きがあり、ビタミンB1は、炭水化物を効率よくエネルギーに変える働きがあります。食欲が落ちてしまうこの時期ですが、積極的に食事に取り入れ、暑さに負けない体を作りましょう！

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



小美玉市では食育の一環として、小美玉市認定農業者協議会に所属する、認定農業者さんから仕入れた地産地消食材を使用した給食を提供しています。

小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈豚肉生産者〉
有限会社道口養豚
道口誠さん

OMITAMA BRAND



小美玉のめぐみ

道口誠さんは橋場美地区で養豚業を営んでいます。道口さんが育てている「ばんぶう」は、小美玉市農産物等ブランド「小美玉のめぐみ」にも認定されているブランド豚です。竹パウダーを混ぜたエサを食べさせているため、肉はやわらかく、脂は甘くなり、さらに臭みが少なくなっています。愛情こめて育てた「ばんぶう」を幼稚園・小学校は6日（月）、中学校は10日（金）に「豚肉のしょうが焼き」で提供します。お楽しみに！

農業について知ろう！～食料自給率って何？～

その国で食べている食料のうち、どのくらい国の中で作られているかを表しているのが「食料自給率」です。食べ物全体で見たときの日本の食料自給率は昭和40年には73%でしたが、現在は38%にまで下がっており、日本は食べ物の多くを外国から買うこと（輸入）に頼っています。輸入国で戦争などが起きたりすると、日本に食べ物が入ってこなくなり、食べ物が足りなくなってしまうかもしれません。そうならないためにも、食料自給率を上げることが重要です。

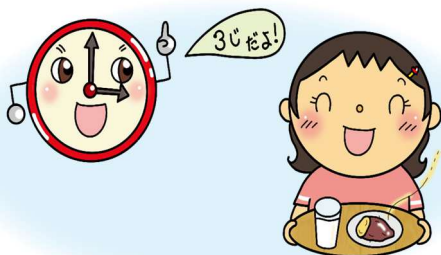
食育コラム ～おやつ＝お菓子??～

夏休みに入ると、家にいる時間が増えるため、おやつを食べる機会も増えるかと思います。今月はおやつについて考えてみましょう！

おやつの「やつ」は、午後2～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」が由来の言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事と食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。間食は小さな子どもや、スポーツをする人などには、栄養素を補給する「補食」の意味があります。そのため、おやつには、食事から摂りきれなかった栄養素がとれるものを選ぶことがおすすめです。しかし、みなさんにとっておやつは、生活の楽しみでもあると思います。3食の食事をしっかりと、以下の4つのポイントに気を付けておやつを上手にとりましょう！

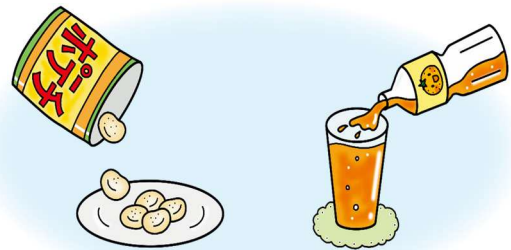
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に！

時間を決めて食べよう！



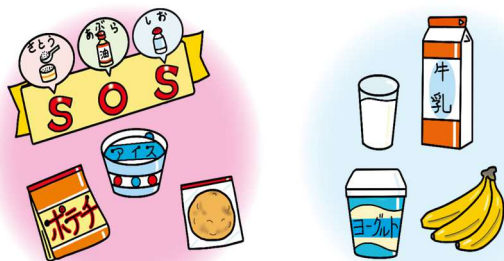
不規則にだらだらと食べていると、食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に、時間を決めて食べましょう！

量を決めて食べよう！



好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心の食事が食べられなくなってしまいます。とり過ぎないように、小皿などにとり分けて量を決めて食べましょう！

栄養のバランスも考えよう！



「砂糖・油・塩」が多い、甘いお菓子やスナック菓子などをとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物などカルシウムやビタミン類の多い食品で栄養を補うこともおすすめです。

手作りおやつにもチャレンジ！



おにぎりやバナナ、チーズ、焼きいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。簡単なおやつを家族で一緒に手作りして食べることも楽しいおやつタイムになりますね。

おやつのうんちく

- ★間食(おやつ)でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が望ましいとされており、大体180～200kcalくらいになります。片手に乗るくらいの量が200kcalの目安です。
- ★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示を確認することが大切です。食べる前に表示を確認して、どのくらいの量を食べるか自分で決めるようにしましょう。