

がつ
7月

きゅうしよく 給食だより



令和8年7月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

7月6日を含む一週間は、呉市学校防災週間です。呉市学校防災週間が設定されたのは、呉市でも大きな被害があった、平成30年7月6日に発生した「平成30年7月豪雨(西日本豪雨)」に由来します。

この期間は特に…防災について考えたり、備えを確認したりしましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

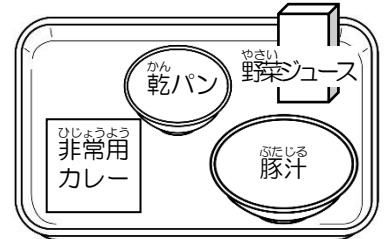
- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

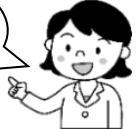
- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ



ぼうさいきゅうしよく 【防災給食】



きゅうしよくでも非常食
を体験します。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



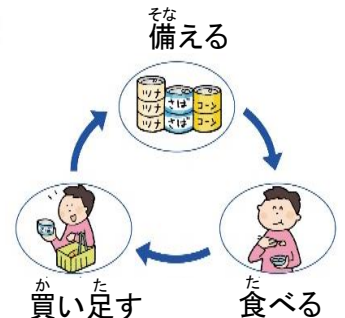
ひとりぶん
1週間だと 21L



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料などを買って置き、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。

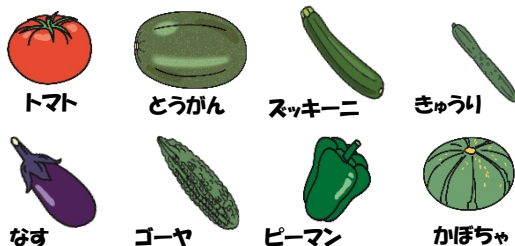


※停電時は、常温で保存している食品より先に、冷蔵庫や冷凍庫の食品から食べると食品を無駄なく活用できます。食べる順番を考えることも大切です。

7月の給食から

7月の給食は夏野菜を多く取り入れています。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多いので、食事からの水分補給やほてった体の熱を下げることに役立ちます。

給食に使っている夏野菜



料理紹介 ～とりそぼろごはん～

＜材料(4人分)＞

ごはん茶碗4杯、鶏ももひき肉150g、しょうが2g、油4g、たまねぎ60g、さとう8g、みりん12g、しょうゆ14g、塩1g、さやいんげん40g、卵100g、油4g

＜作り方＞

①しょうが、たまねぎはみじん切りにする。②フライパンに油を熱し、しょうが、ひき肉、たまねぎを炒め、さとう・みりん・しょうゆ・塩で味付けする。③さやいんげんをゆでて、斜め薄切りにする。④卵と油で炒り卵を作る。⑤ごはんの上に②③④を盛りつける。



子供たちに人気のあるメニューです。

簡単！おいしい！夏休みのお昼ごはんにもいいですね！