

給食だより



2026年
7月号

春日市教育委員会

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

暑い夏を乗り切るため、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



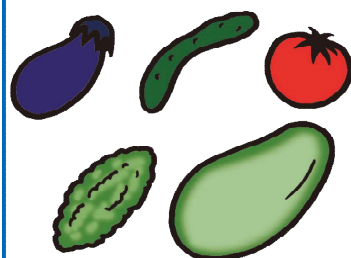
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



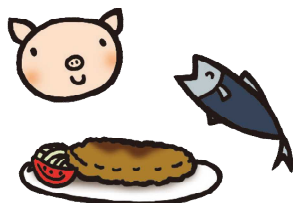
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



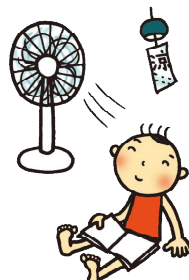
夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜をしっかり食べる！



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べては栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意！



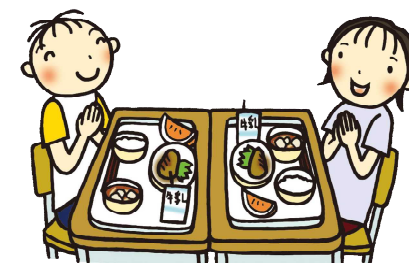
体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにする。また就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

令和8年8月から中学校給食は食缶方式に変わります



- ◆調理後すぐに配送するため、出来上がりから喫食までの時間が短くなります。
- ◆給食の準備時間を10分延長します。
- ◆食べる時間は今までどおり20分間確保します。
- ◆今までと変わらず、温かいものは温かく、冷たいものは適温で食べられます。
- ◆小学校同様、生徒の皆さんでつぎわけするので、食べる量の調節ができます。

※選択制はそのまま、申込方法も変更ありません。中学校給食献立予定表の二次元コードを読み込む、もしくは tetoru 配信からの申込みができます。

食缶方式給食Q & A

Q. どのように給食は提供されますか？

A.(学) 中村学園 中村学園事業部と(株)日米クックの調理場で調理を行い、学校に運び、生徒が配膳をします。ご飯とパンはそれぞれ学校に納品されます。



①調理する



②コンテナにのせる



③学校に運ぶ

学校到着後

配膳室でコンテナのまま保管



⑥注文者に配る、いただきます



⑤つぎわける



④教室に食缶、食器を運ぶ

Q. 持参するものはありますか？

A. 給食注文者はランチョンマット(推奨)、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに各自、持参してください。

Q. 給食費は変わりますか？

A.食缶方式に移行することでの金額の変更はありません。