

7月給食だより

令和8年7月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 たこ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんにょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30度前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱する など、衛生的に 調理する。	調理後は室温に 放置せず、なるべく 早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く 場合は、保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

がつきゅうしょくもくひょう
【7月給食目標】のこさないで何でも食べよう

なつ やす き
夏休みに氣をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	みず むぎちや すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。あせ 汗をたくさんかいたときは えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう	ラジオたいそう すいすい ウォーキングなどで、からだを動かしましょう。えんてんか 炎天下は き そうちよう ゆうがた すず 避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう	よ ら 夜更かしせずに早寝・早起きを心がけ、あき 朝ごはんをまいにち 毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜には、からだ ひ 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	しょくじ と き 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのをやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、しょくじ がきちんと食べられなくなったりして、なつ バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう	しょくじ じゅんび かたづ 食事の準備や片付け、かんたん 簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに ちょうせん 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	かぞく なかま いっしょ 家族や仲間と一緒に、かいわ たの 会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	きゅうしょく こざかな なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。ぎゅうにゅう まいにち 牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! い じょう 以上のことを心がけ、けんこう 健康に氣をつけて “すてきな夏休みに” してください！