

7月 食育だより

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 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 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℃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。

1年生で食育の授業を行いました



学級活動の時間に「やさいのひみつをしろう」という題材で学級担任と栄養教諭が一緒に授業を行いました。今年の一年生は給食をよく食べていますが、苦手な献立の日は残ってしまいます。見た目ですぐと判断してしまうと手をつけにくいようです。でも「一口食べてごらん」と声をかけて、おいしいとわかるとあっという間に食べてしまうこともよくあります。ご家庭ではどうですか？

子供は口の中も味覚も未発達です。まだ食べたことのないものや苦手なもの、繰り返し食卓に出し、まずは目で慣れ、においに慣れ、一口ずつでも舌に慣れさせることが大切です。また、大人がおいしそうに食べているところを見ることも苦手克服に効果があります。根気が必要ですが、子供にとって栄養バランスはとても大切です。学校ではいろいろな献立が出ますが、慣れさせるために同じような献立も出ます。

ぜひご家庭でも、子供が苦手を克服できるようにお声掛けをおねがいします。

給食室ってどんなところ？



フライヤーは揚げものをする機械です。温度を設定すると温度調整もしてくれます。

この日は子供たちの大好きなきなこ揚げパンの日でした。コッペパンを揚げ、きなこ砂糖を混ぜた粉をまぶします。甘くておいしい揚げパンでした。

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「^{たなばたつめ}棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

