

7月給食だより

家

上尾市立上平小学校 令和8年6月30日発行

夏パテしない食生活を!

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。
MILK、魚、野菜、果物、卵、肉

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渴きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



「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。

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。

★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 かんざい ち ほう (関西地方)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんのりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物