



# 給食だより 7月号

令和8年6月 菊川市立菊川学校給食センター

7月の給食栄養指導目標

## 夏の食事について考えよう

### 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。

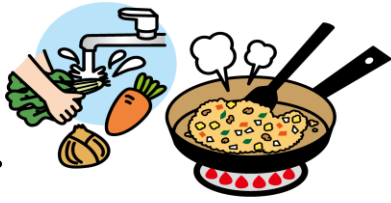



### 夏の行事食いろいろ

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)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  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。 

# 給食人気レシピ ～きゅうりのひたひた～

## <材料4人分>

- ・きゅうり 2本
- ・もみ塩 適量
- ・かつお削り節 4g
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・一味唐辛子(粉) 少々

できあがり後、  
すぐに食べず  
に半日～一晩お  
いてから食べた  
方がきゅうりに  
味がしみ込み、  
おいしく食べる  
ことができるよ!



## <作り方>

- ① きゅうりを1cmくらいの厚めの輪切りにし、塩でもみ、水気を切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①にかつお節と②を混ぜる。

## <きゅうりのひみつ>



## 食べて!減らして!考えよう!

## 今日から君も食ロス削減リーダー!!

いつ食べるか分からない食品が冷蔵庫いっぱいに入っていたり、同じ食材がいくつも残ってしまったりすることはありますか?

- ① まずは、冷蔵庫や食品棚の中身を全部チェックしてみましょ。
- ② 次に、食品を種類ごとに整理整頓して、分かりやすくしてみましょ。

食品の消費期限(賞味期限)の管理表を冷蔵庫の扉に貼っておくと期限が見える化できるので、おすすめです!

★買い物に行くときは「買いすぎ」に注意し、食品ロスにならないように気をつけましょ。

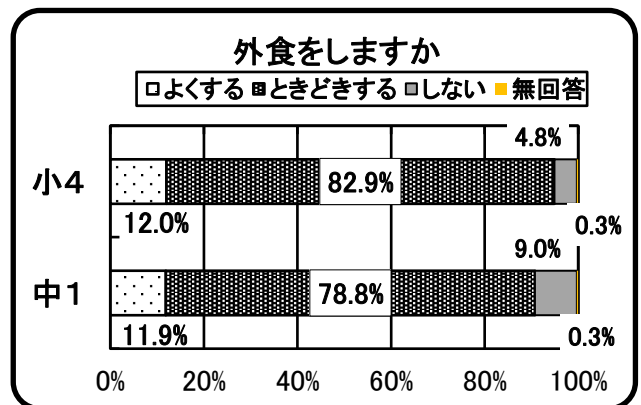
【環境推進課】



「出典：消費者庁 家族みんなで、冷蔵庫のお片付けをしよう」

## 小笠の食生活を考えよう

### 7月「外食をするときのポイント」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

外食は楽しく、特別感がありますね。でも、そこで何を注文するかが、重要なポイントになります。ぜひ、黄・赤・緑の食材が入っているかを確認してみましょ。外食で、不足のものがあれば、日頃の食事意識して摂るように心がけることができますといいですね。

