

7月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8年7月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

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

おやつの上質な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつのととり方3か条

- ① 時間を決める**
× ダラダラ食べるのはやめましょう
- ② 内容・量を決める**
1日 200kcal が目安
- ③ 食べた後は歯みがきをする**
むし歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



「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。このような作り置きした料理を原因とする「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

<p>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。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>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。</p>

～沖縄県郷土料理～

7月1日(水)は、沖縄県郷土料理の「もやしのチャンプルー」、「イナムドゥチ」、「ちんすこう」を給食で作ります。

「もやしのチャンプルー」は、野菜と豆腐、豚肉、卵を炒めた料理です。「チャンプルー」とは、「いろいろな食材を混ぜる」という意味です。

「イナムドゥチ」の「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきの意味を持ち、郷土料理の「イナムドゥチ」は「イノシシもどき」という意味です。「イナムルチ」とも呼ばれています。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がついたといわれています。

「ちんすこう」は、沖縄県で昔から親しまれている伝統的なお菓子です。小麦粉、砂糖、ラードを使っていて、特有のサクサクした食感をしています。給食では食べやすくするためにサラダ油を使って手作りします。