

給食だより 7月号



令和8年 7月1日
江戸川区立平井西小学校
給食室

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。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

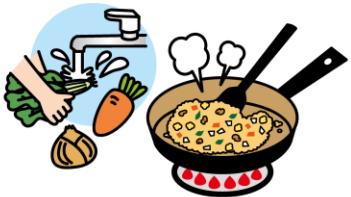





給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<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> 

◇ 1年生 食育授業 そらまめのさやむき

6月4日に1年生が食育の一環でそらまめのさやむきに挑戦しました。まず「そらまめくんのベッド」という絵本を読み、そらまめの「さや」はどういうものかに注目して、実際にそらまめをむいてもらいました。

実際に触ったそらまめはとても大きく、「ベッドがふわふわ」「すごくおっきい」「きれいにむけた」とたくさんの発見があり、楽しい体験だったようです。

みんなでむいたそらまめはその日の給食に登場。おいしい！といって残さず食べられました。





給食だより 7月号

令和8年 7月1日
江戸川区立平井西小学校
給食室

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意

していますか？「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいる

と、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。



水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心！

回当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上げ下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

考えよう！飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して美味しい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。