



7月 給食だより

令和8年度 7月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

《今月の給食目標》



給食の時間を守って食べましょう

給食の時間は食べるだけではありません。準備・配膳・後片付けもみんなです。給食時間内に食べ終わらない人はいませんか？決められた時間の中で終わるように、考えて食べましょう！

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう
水分補給のポイント

すい ぶん ほ きゅう きほん みず むぎちゃ あせ
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときには
えんぶん いっしょ
塩分やスポーツドリンクなども一緒にとりましょう。

のどが渇いた
かんと感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



あせ
汗をたくさん
かいたときには
えんぶん いっしょ
塩分も一緒に
とる

塩



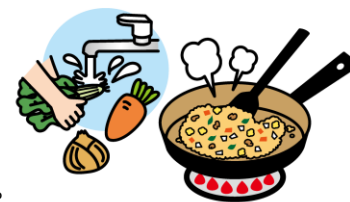



つく お りょう り しよく ちゅう どもく ちゅう い
「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンや Pasta、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。



きん しよくちゅう どもく ぶせ
「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> 

7月7日(火) **七夕献立**

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「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。
7日の七夕献立の「七夕汁」には、そうめん
や、星の形に似ているオクラを入れて作りま
す。ちらし寿司にも星形の人参を散らして、彩
りよく七夕らしいメニューを用意しますので
楽しみにしててください。



7月15日(水) **世界の料理・韓国**

《ピビンバ》
ご飯に肉・卵・ナムル(野菜の和え物)などの具
を入れ、よく混ぜて食べる韓国の伝統料理です。
《カムジャク》
韓国のじゃがいもスープです。「カムジャ」は
「じゃがいも」、「クク」は「スープ」を意味して
います。
《ファチェ》
果物や花びらを浮かべた、韓国の伝統的な冷た
い飲み物です。給食ではフルーツポンチ風にし
て提供します。