



7月 給食たより

令和8年6月30日
江戸川区立大杉東小学校
校長 望月 潔

がつ きゅうしよく もくひょう
7月の給食目標

きゅうしよく じかん まも た
給食の時間を守って食べよう

暑さに負けない体づくりを!

もうすぐ梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。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

<p>7/2 ごろ げし にちめ たなばた 5かかん (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p>はん げ しょう 半夏生</p> <p>タコ かんざい ちほう (関西地方)</p> <p>や 焼きサバ ぶく いけん (福井県)</p>	<p>7/7 たなばた</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>ほん お盆</p> <p>しょうじんりょうり 精進料理</p>	<p>がつ げし じゅん 7月下旬ごろ ねん (2026年は7/26)</p> <p>どよう うし ひ 土用の丑の日</p> <p>ウナギ たの ちの 「う」のつく食べ物</p>
--	--	---	--

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

チャーハンやパスタ、焼きそばなどのごはん料理や麺料理を原因とする「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、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>やまい 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>ちようり ご 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>りょうり こわ 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>りょうり も ある 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。</p>

がつようか ねんせい
7月8日に2年生がとうもろこしの皮むきをします。むいたとうもろこしは、すぐに洗って、蒸して、給食の時間にいただきます。旬の時期に美味しいとうもろこしを味わいましょう!



野菜のおはなし

8月31日は「野菜の日」



私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目

New ブロッコリー (2026年4月~)

キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
ピーマン	レタス	たまねぎ	じゃがいも	ほうれんそう
なす	にんじん	ねぎ	はくさい	

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い莖
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------