


7月 給食だより

令和8年6月30日
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

暑さに負けない体づくりを！

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。



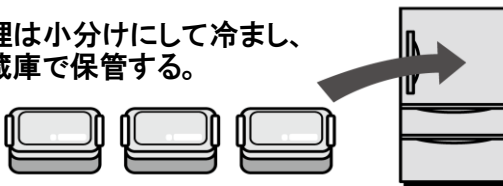

夏の行事食いろいろ

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

「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。 

★給食の白衣について

給食は最終日まで実施しますので、給食当番で持ち帰った白衣は洗濯をしていただき、9月1日(火)に持ってくるようお願いします。

グリーンピース・空豆 さやむき

5月27日（水）に2年生でグリーンピース、6月5日（金）に1年生で空豆のさやむきをしました。

2年生では、匂いや見た目など観察をしながら行いました。さやの中から出てきた青虫に驚く姿もありました。1年生では、「さやの中がふわふわしている」「4個入っていた」などの声がありました。どちらも、楽しみながら、みんなで協力してたくさんのグリーンピースと空豆を取り出してくれました。給食中も、「自分でむいたから美味しい」という感想があり、美味しくいただくことができました。



給食レシピ 【タンドリーチキン】

材料（1人分）

鶏肉…40g

（下味）しょうが・にんにく…少々 玉ねぎ…6g →すりおろしておく

しょうゆ…1g 塩…0.2g ケチャップ…1g ウスターソース…1g

カレー粉…0.3g ヨーグルト（無糖）…5g

作り方

- ① 鶏肉に下味をつけて、しばらく置く。
※しょうが・にんにく・玉ねぎはすりおろして使う。
- ② 下味をつけた鶏肉をフライパンかオーブンで焼く。
※オーブンの場合 190度 15分程度



野菜のおはなし

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。

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



なす



にんじん



ねぎ



はくさい



ピーマン



レタス



たまねぎ



じゃがいも



ほうれんそう

