

# 7月給食・食育だより

令和8年7月  
江戸川区立小岩第四中学校  
校長 村松 弘一  
栄養士 船木 由圭里

蒸し暑い日が続いていて、食欲が落ちやすい時季です。夏に、体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。食欲がないからといって、食べる量が減ってしまったり、冷たいものばかりとっていたりすると、体がだるくなり、夏バテにつながります。暑さに負けない強い体をつくり、夏の間も元気に過ごせるように、栄養バランスを考えて食事をしましょう。

## 「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>野菜はよく洗い、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『早寝・早起き・朝ごはん』～



毎年1学期に、1年生を対象として、養護教諭・栄養士より、食育の授業を行っています。テーマは『**早寝・早起き・朝ごはん**』です。今年は6月29日に実施しました。

第1部では、養護教諭から**睡眠**について、第二部では、栄養士から**朝食**についての講義を行いました。夏休みに、**朝食づくり**を出します。事前に計画を立てて、買い出しから調理、片付けまで生徒が行います。安全に課題に取り組めるよう、ご家庭でのご協力もよろしくお願いします。

授業を行う前に、実態を把握するためにアンケートを行い、全国平均に比べて朝食欠食率が高いことが分かりました。朝食は健康な生活を送るためだけでなく、勉強・スポーツなどにしっかり取り組むためにも、成長期の中学生には、とても大事なものです。

2・3年生も、同様の授業を受けています。夏休み中、いつもより朝の時間にゆとりがあるときに、朝食づくりを行ってみましょう。朝食の大切さを改めて家族で確認し、**毎日朝食を食べる習慣づくりに**家族みんなで、ぜひ取り組んでみてください。

