

7月給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を過ごしましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。3つのポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



<今月の献立より>

1(月)「半夏生献立」…半夏生は、夏至から数えて11日目頃で、今年は7月1日です。田植えを終わらせる目安とされてきました。関西地方では稲がタコの足のようしっかり根付くよう願ってタコを食べる風習があります。

4(金)「枝豆」…枝豆の旬の時期になりました。この日は、枝つきのまま届いた枝豆のさやもぎを2年生にしてみたいです。



7月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 火	ひやしきつねうどん	○	油揚げ	うどん・砂糖	もやし・人参・きゅうり・小松菜・ねぎ
	鯛のネギソース焼き		鯛	砂糖・ごま油・白ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	たこポテトのから揚げサラダ		たこ	でんぷん・じゃがいも・油	にんにく・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・玉葱
2 水	ごはん	○		米	
	いかと豆腐のチリソース煮		いか・木綿豆腐	でんぷん・砂糖・ごま油・油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	夏野菜スープ		鶏肉	春雨・でんぷん・ごま油	小松菜・人参・ねぎ・もやし
3 木	きな粉豆乳トースト	○	調整豆乳・きな粉	食パン（乳卵なし）・砂糖	メロン
	チキンのトマト煮		ベーコン・鶏肉	じゃがいも・油	にんにく・人参・玉葱・しめじ・グリーンピース
	マメなサラダ		大豆・レッドキドニー ダイスチーズ	砂糖・油	ホールトマト・トマトジュース・パセリ
4 金	チキチキスープライス	○	鶏肉	米・油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・もやし・きゅうり
	魚のハーブ焼き		めばる・粉チーズ	オリーブ油・パン粉	人参・生姜・玉葱
	ポパイソテー		ベーコン	油	玉葱・人参・グリーンピース・生姜
7 月	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏肉・大豆・ツナ	米・砂糖・油	玉葱・人参・ホールコーン・パセリ
	天の川汁		鶏肉・ちらしかまぼこ	そうめん	ほうれんそう・人参・キャベツ・もやし・ホールコーン
	レモンジュレのフルーツあえ		アガー	砂糖	みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶・レモン
8 火	ライ麦パン	○		ライ麦パン（乳卵なし）	
	ずんだコロッケ		豚肉	じゃがいも・マッシュポテト（乳卵なし）・小麦粉	枝豆・人参・玉葱
	ラタトゥイユ		ベーコン	油	にんにく・玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ
9 水	イタリアンスープ	○	鶏肉	油	いんげん・ホールトマト
	夏野菜カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・乳不使用マーガリン	人参・玉葱・もやし・ホールコーン・小松菜
	いかくんマリネ		いかくん製（乳卵なし）	油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参・ピーマン
10 木	森のきのこスープ	○	鶏肉		キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
	潮風チャーハン		桜エビ・わかめ	米・油	しいたけ・しめじ・えのきたけ・もやし
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	でんぷん・餃子の皮・油	玉葱・小松菜・人参
11 金	ゴーヤチャンプル	○	押し豆腐・豚肉・卵	じゃがいも・ごま油・油	ねぎ・もやし
	沖縄そば		豚肉・かまぼこ	沖縄そば（乳卵なし）・油・三温糖	大葉
	人参シリシリ		ツナ・卵	油	生姜・ゴーヤ・ねぎ・もやし・人参
14 月	サーターアツら	○	卵	紅いも・小麦粉・三温糖・油	生姜・ねぎ・葉ねぎ
	キムチチャーハン		豚肉	米・油	人参・もやし
	魚のヤンニョムジャン焼き		鯿	砂糖	レモン
15 火	揚げじゃがナムル	○		じゃがいも・油・ごま油	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ
	わかめスープ		わかめ・絹ごし豆腐	ごま油	生姜・にんにく・玉葱・ねぎ
	枝豆とコーンのごはん		塩昆布	米	大根・もやし・人参・にんにく・生姜
16 水	和風卵焼き	○	鶏肉・絞り豆腐・卵	油	白菜・人参・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
	じゃが煮			じゃがいも・砂糖	枝豆・ホールコーン
	夏野菜の味噌汁		油揚げ・赤味噌・白味噌	油	人参・干し椎茸・小松菜
17 木	トマトスープパグティ	○	鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・オリーブ油・油	きゅうり・大根・人参
	かぼちゃサラダ			砂糖・ごま油・油	なす・かぼちゃ・玉葱・オクラ・ねぎ
	チリコンカンのサモサ		豚肉・ひよこ豆・レッドキドニー ダイスチーズ	砂糖・小麦粉・餃子の皮・油	



<リザーブ給食>



<みんな同じメニュー>				
16 水	豚肉とコーンのピラフ	○	豚肉	米・油
	ガーリックポテト			じゃがいも
	冬瓜スープ		鶏肉	油
17 木	スパイシーチキンカツ	○	鶏肉	小麦粉・パン粉・油
	鶏肉のピザソース焼き		鶏肉・ベーコン・ピザチーズ	油
	かき氷アイス（ソーダ）			
18 金	フロズンヨーグルト	○		かき氷アイス
	トマトスープパグティ		鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・オリーブ油・油
	かぼちゃサラダ			砂糖・ごま油・油
19 土	チリコンカンのサモサ	○	豚肉・ひよこ豆・レッドキドニー ダイスチーズ	砂糖・小麦粉・餃子の皮・油

※ウインナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

夏休み親子料理教室のお知らせ

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時：令和7年8月5日（火）～8日（金） 10時～

場所：文化会館づくり 10階調理室

対象：市内在住小学校3年生から中学3年生と保護者（2人1組）

内容：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のボトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平村のりんごゼリー

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

