

給食だより 7月

令和8年7月1日
練馬区立向山小学校



早寝早起ごはん

「早寝早起ごはん」運動シンボルマーク

暑さに負けない体づくりを!

すでに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、食事も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	七夕	お盆	土用の丑の日
<p>タコ 焼きサバ</p>	<p>そうめん</p>	<p>精進料理</p>	<p>ウナギ 「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

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>

野菜で季節を感じました。

6月5日に1年生が「そら豆のさやむき」をしてくれました。

旬の野菜に触れて、感触や香りを感じながら作業していました。

ていねいにさやから出された「そら豆」は、給食でおいしくいただきました。



7月の給食しょうかい

1日(水) 練馬区産じゃが芋使用献立「青のりポテトビーンズ」

素揚げしたじゃが芋と揚げた大豆に青のりをまぶします。

7日(火) 七夕献立 「ちらし寿司 七夕汁 フルーツゼリー」

七夕汁には、星のかたちをした麩を使います。

8日(水) 「ゆでとうもろこし」

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。

17日(金) 「夏野菜カレー」

給食最終日は、みんなが大好きなカレーに夏野菜のかぼちゃ、ズッキーニを入れて作ります。

※今月のきゅうりは、向山小学校の近くの農家、保戸塚さんの畑でとれたものを使います。

主な野菜の産地実績 (6月分)

*玉ねぎ…兵庫県

*にんじん…茨城県

*じゃが芋…鹿児島県

*大根…青森県

*しょうが…高知県

*こまつな…東京都

*しめじ…長野県

*れんこん…茨城県

*にんにく…青森県

*長ねぎ…千葉県

*いんげん…千葉県

*ごぼう…青森県

*たけのこ…愛媛県

*キャベツ…練馬区

*きゅうり…練馬区

*そらまめ…新潟県