

令和8年

7  
月号



# 食育だより

練馬区立  
泉新小学校

校長 山岸 史子

栄養士 松本 佳奈

## 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。以下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<br>ポイント | 手をきれいに洗う<br>   | 肉以外の食材はよく洗う<br>            | おかずは中心部までしっかり加熱する<br> | 作り置きのおかずも再加熱する<br>         |
|             | 詰めるときの<br>ポイント | 汁気や水分をよく切る<br>             | 仕切りやカップを利用する<br>      | ごはん、おかずは冷ましてから詰める<br>      |
|             | 保存の<br>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<br> |                       | 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する<br> |
|             |                |                            |                       |                            |

## ★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

### 今月の給食より

- 3日・16日 季節の果物「メロン」、「小玉スイカ」
- 7日 行事食 七夕の献立「あなご入りちらし寿司・七夕汁」
- 8日 練馬区産たまねぎ一斉給食「夏野菜のカレー」
- 10日 世界の料理「ガパオライス・トムヤムクン風スープ」  
季節の野菜「とうもろこし」
- 13日 地場産物 莊さんのじゃがいも「地場産じゃがいものきんぴら」
- 14日 地場産物 莊さんのトマト「なすとトマトのスパゲティ」