



給食だより

令和7年7月

練馬区立中村中学校発行

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 		

★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。

～今月のこんだて～

1日(火) 月初めのカレーの日

1学期最後のカレーは季節の夏野菜カレーです!

2日(水) たこ飯

7月1日の半夏生にちなんでたこ飯の登場です。

タコは足が長く海底の岩などに吸い付いていることから、稲の根が地面にしっかり張るように、と農家の方たちが豊作を願って半夏用にたこを食べる習慣があります。

11日(金) 練馬区産野菜一斉献立

練馬区産の玉ねぎが練馬区教育委員会から配布されます。

コーンピラフとミネストローネの両方へ使用します。



6月に使用した給食食材の主な産地

米…まっしぐら(青森)・萌えみのり(宮城)

野菜…練馬区・東京・茨城・青森・北海道・千葉・群馬・北海道・栃木・埼玉
長野・兵庫・長崎・高知・鹿児島 など

くだもの…アンデスメロン(茨城)

肉…群馬・宮崎・茨城・岩手など

魚…ししゃも(ノルウェー)・さわり(韓国)・銀鮭(三陸産)・まさば(千葉)

5月牛乳産地…東京・群馬・栃木・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道

