

## 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、食事を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)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方)      焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物

### 「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>



～今月のこんだて～

1日(水) 月初めのカレーの日

今学期最後のカレーです。

練馬区から提供される地場産の玉ねぎを使用して夏野菜カレーを作ります!

2日(木) 半夏生(はんげっしょう)

たこ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、と農家の人々が豊作を願って半夏生にたこを食べる習慣があります。

これにちなんで、たこ飯の登場です。



7日(火) 七夕

機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川にみたくて、そうめんを食べる習慣があります。

給食では、ひやむぎを使用したスープを作ります。



～6月に使用した給食食材の主な産地～

米…萌えみのり(宮城)・まっしぐら(青森)

野菜…練馬区・東京・茨城・青森・兵庫・群馬・長野・千葉

長崎・埼玉・高知・栃木・北海道 など

くだもの…アンデスメロン(茨城)

肉…岩手・千葉・茨城・群馬 など

魚…さわら(韓国 他)・ししゃも(アイスランド) など

5月牛乳産地…東京都・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

