



食育だより

令和8年度7月号
練馬区立光が丘第一中学校



「早ね早おき朝ごはん運動」
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。

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 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 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。

 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。	 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	 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。

6月の使用食材産地

- 牛乳 5月度実績:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道
7月度予定:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道
- 米 令和7年度産 岩手県産ひとめぼれ
- 野菜
 - キャベツ/練馬区・もやし/栃木・にんじん/茨城・千葉・こまつな/埼玉・しょうが/高知・だいこん/青森・じゃがいも/鹿児島・熊本
 - ねぎ/千葉・茨城・たまねぎ/香川・にんにく/青森・ごぼう/青森・しめじ/長野・きゅうり/群馬・セロリ/静岡・長野
 - ほうれんそう/茨城・ピーマン/茨城・れんこん/茨城・はくさい/長野・茨城・ブロッコリー/長野・えのき/長野・水菜/茨城
 - オクラ/鹿児島・トマト/練馬区・ちんげんさい/静岡・にら/山形
- 肉
 - 豚肉/茨城・北海道 鶏肉/宮崎・岩手 鶏ガラ/群馬
- 魚
 - サバ/長崎・かれい/アフリカ・ロシア・さけ/チリ

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう	 水 麦茶 水分	水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようになります。
て きど (適度) に運動しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。	炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせず	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 テレビやスマホ	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう	 アイスやジュース	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 朝食・昼食・夕食	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう	 食事の準備	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み みんなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう	 カルシウム	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!