

7月 給食たより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」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。



「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>

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

今月の献立より

2日(木)『半夏生献立』

半夏生(はんげしょう)は、夏至から数えて11日目にあたる雑節(ざっせつ)の一つです。農作業の節目となるこの日は、地域ごとに無病息災や豊作を願う伝統食を食べる風習があります。関西地方では、タコの足を大地にしっかりと根づく稲に見立て、「タコ」を食べる習慣があります。

8日(水)『練馬産玉ねぎの日』

練馬産玉ねぎを使った給食を、区内一斉に実施します。

14日(火)『フィリピン料理』

フィリピンは7000以上の島々からなる南アジアの国です。

日本から飛行機で約5時間です。

「アドボ」は、肉や魚を酢やしょうゆ、にんにくなどで煮込んだフィリピンの代表的な家庭料理です。アドボには「漬け込む」という意味があり、酸味とコクが効いた甘辛い味わいが特徴で、白いごはんとの相性が抜群です。

15日(水)『ギリシャ料理』

ギリシャはエーゲ海とイオニア海に浮かぶ数千の島々をよゆうするヨーロッパ南東部の国です。

日本から飛行機で最短で約15時間もかかります。

「ムサカ」は、ギリシャの代表的な家庭料理です。なすとじゃが芋をミートソースであえ、ホワイトソースを重ね焼きにしたラザニアのようなものです。

※今月の給食は食を通して世界を探検してみました。世界は広く、異なる文化や絶景が存在します。さあ、給食で世界旅行を楽しみましょう!