

給食だより
7月号

スイッチ オン!

令和 8年 7 月 1 日
江東区立豊洲西小学校
校長 櫛田 光治
栄養士 加藤 愛子

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、バランスの良い食事で体力をつけ、暑さに負けない体をつくしましょう。



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)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじゅうりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

7月2日の給食にとりタコめし、7日にそうめん汁と七夕ちらし寿司を作る予定です。楽しみにしててください。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日に定番のチャーハンやめん料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。この菌は土など自然界に広く存在し、加熱しても「芽胞」を作るため、完全に死滅しません。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



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。

ねんせい 2年生が えだまめの さや取りをしました

6月11日に八百屋さんが葉っぱ、根っこ、枝がついたままの旬の枝豆を届けてくれました。2年生が1本ずつよく観察しながら、枝から丁寧にさやを取りました。「うぶげがあって、ザラザラしてた」「一つの枝に8こついていた」「豆の大きさは小指くらいだった」「楽しかった。またやりたい」などの感想が出ました。

さや取りした枝豆はこども達が給食室に届けました。枝豆は枝から取りたての時間が一番おいしいです。給食室のお手伝いをしてくれた2年生に感謝しながら、全校で味わっていただきました。



わたしたちが 取りました!



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

2 こまめに水分補給をする

3 おやつのとりに方に気をつける

4 「カルシウム」を意識してとる



あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 含まないもの



きゅうりのヒミツ

きゅうりやトマトなど生野菜や果物は
熱中症予防に効果的。夏におすすめです!



©7月の給食は、7月16日(木)までです。夏休み明けの給食は、9月2日(火)からです。