

7月 給食だより

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標
『衛生に
えいせい
き
気をつけよう』

2026年7月1日
江東区立東陽小学校
校長 安田 照雄
栄養士 寺田満里奈

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。



1・2年生でさやむきを行いました♪

【2年生】5月8日(金)に、グリンピースのさやむきをしました。「さやの中はつるつるで、さやの外はごつごつで、グリンピースはかたかったです。」「さやを割った時、ポキッと音がしました」「緑色や黄緑色のグリンピースが入っていました。グリンピースのおいしい給食が楽しみです。」など、たくさんの感想を教えてくださいました。



【1年生】6月26日(金)に、そらまめのさやむきをしました。前日に司書の先生に“そらまめくんのベッド”の読み聞かせをして頂き、さやむきに挑戦しました。実際にむいてみると、「さやむきが楽しかった」「ほんとにベッドがあるのがびっくりした」「そらまめの赤ちゃんがいたよ」「そらまめくんの命をおいしくいただくね」などの感想が聞こえ、みんなで楽しくさやむきをしました。



「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



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。



★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 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう		みず むぎちゃ すこ の 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 あせ えんぶん いっしょ 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に とるようにします。
て きど (適度) に運動 しよう		たいそう すいえい からだ ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体 をうご えんてんか さ そうちよう ゆうがた 動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方 のすず じかんたい おこな しつない 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		よ はやね はやお こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにちか た 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		しゅん た もの えいようほうふ かかく 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も やす なつ しゅん やさい からだ ひ 安いです。夏が旬の野菜には、体を冷や こうか す効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しょくじ とき み た 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		あま つめ もの す アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過 ぎると、おなかを壊す、食事がきちんと食べら れなくなるなど、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		あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夜の食事以外に何か食べるときは、 だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を き 決めましょう。
す す (進) んで お手伝いをしよう		しょくじ じゅんぴ かたづ かんたん ちようり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 ひと そうだん おうちの人と相談してできることに挑戦 しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		かぞく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら しょくじ しかい 食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう		きゆうしょく なつやす ふそく 給食のない夏休みは、カルシウムが不足し ぎゆうにゆう まいにちの やすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カ おお ふく しょくひん せっきよくてき 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！