

令和8年度

7月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

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～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 焼きサバ (関西地方) (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。

「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。

月	火	水	木	金
夏の旬の食べ物 	1 牛乳 ごはん チンジャオロース 大根の華風和え 豆腐のすまし汁	2 牛乳 ごはん キスのカレー風味揚げ すいか白玉 マーボーなす [カミカミメニュー]	3 牛乳 ビビンバ (ごはん 肉炒め ナムル 五目スープ)	
6 牛乳 みそラーメン 鶏の甘酢がけ 切干大根のあえもの	7 牛乳 ひじきごはん 鮭の塩こうじ焼き オクラのおかか和え 笑の川すまし 七夕ゼリー [七夕メニュー]	8 牛乳 ごはん 干草焼き ジャコピーマン 大根のみそ汁 [カミカミメニュー]	9 牛乳 ごはん ホキのあんかけ 春雨の中華サラダ 青菜のスープ	10 牛乳 ごはん なすのミートグラタン 海藻サラダ キャベツのスープ
13 牛乳 ツナトースト 根菜サラダ ブラウンシチュー	14 牛乳 ごはん 焼きカレー ゆかり和え 豚じゃが	15 牛乳 キムチごはん 鶏のレモン漬け トマトときゅうりのサラダ 冬瓜の中華スープ	16 牛乳 ごはん さばのみぞれがけ ピーマンの昆布和え 小松菜のみそ汁	17 牛乳 夏野菜カレー ピリ辛きゅうり 冷凍みかん

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
- て** きど (適度) に運動しよう
- き** そく (規則) 正しい生活をこころがけよう
- な** っ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう
- な** がら食べはやめよう
- つ** め (冷) たいもののとりすぎに注意
- や** しょく (夜食) やおやつは時間と量を決めて
- す** す (進) んでお手伝いをしよう
- み** んなで一緒に食べよう (家族や仲間と)
- に** ゆう (乳) 製品や小魚でカルシウムをとろう

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費6月分の口座振替は、7月21日(火)です。残高確認をお願いします。