

7月 給食だより

令和8年度7月号
清瀬市立清瀬第四小学校

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。

★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	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ かんさいちほろ (関西地方) 焼きサバ ふくいけん (福井県)	そうめん	しょうじんにょうり 精進料理	ウナギ たもの 「う」のつく食べ物

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃ 以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

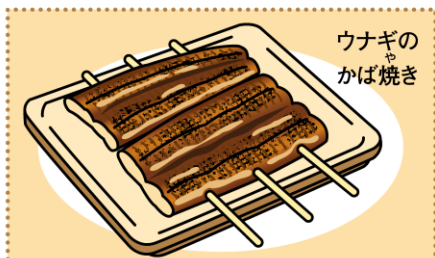
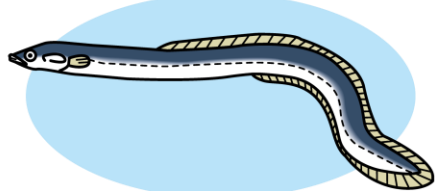


おやつのとり方3か条

① 時間を決める ✕ ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べた後は歯みがきをする むし歯を防ぎましょう
---	---	---

さらに、かしこく食べるには？ カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。 ヨーグルト バナナ ドライフルーツ ごま せんべい きな粉 だんご 栄養機能食品の活用も OK	スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？ エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。 おにぎり サンドイッチ みそ汁やスープ 肉まん など + を合わせると
---	--

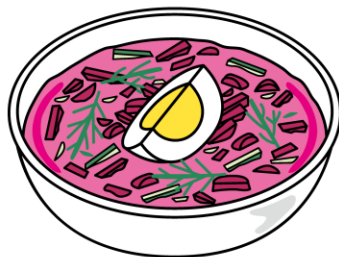
ウナギ



かんとう かんさい つく かつ こと
関東と関西で作り方が異なります。

夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。奈良時代の『万葉集』にも「夏やせによし」と詠まれているほど、古くから栄養価の高い魚として親しまれてきました。土用の丑の日に食べる風習が広まったのは江戸時代からで、夏場に売り上げが落ちることに困ったウナギ屋が、発明家の平賀源内のアドバイスを受けて「本日、土用の丑の日」と店頭に掲げたところ、大繁盛したのが始まりという説があります。良質なたんぱく質をはじめ、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。近年、ウナギの養殖に用いられる天然の稚魚「シラスウナギ」の漁獲量が減少傾向にあり、非常に高価な食材となっています。

リトアニア



シャルティバルシチエイ

真っ赤な野菜「ビーツ」と発酵乳「ケフィア」で作る冷たいスープ。



ブルヴユ・ブリーナイ

伝統料理、じゃがいものパンケーキ。

正式名称：リトアニア共和国 面積：約6.5万km²(日本の約1/6)
人口：約288万人(IMF2023年) 首都：ビリニュス

ヨーロッパ北部に位置し、エストニア、ラトビアとともに「バルト三国」と呼ばれています。日本とのつながりが深く、第二の都市カウナスには「杉原記念館」や「スギハラ通り」と名づけられた場所があります。これは、第二次世界大戦中に日本領事館に勤めていた外交官・杉原千蔵が、ナチス・ドイツに迫害されたユダヤ人にビザを発給し、多くの命を救った功績をたたえたものです。国土は日本の6分の1ほどですが、その大部分が平地で高い山はありません。約4,000もの湖や沼があり、森林や農地が広がる自然豊かな国です。農業や畜産業が盛んで、食料自給率は100%を超えています。冬が長く寒さが厳しいことから、保存のきくじゃがいもが食卓によく上り、ゆでたり焼いたりするほか、さまざまな料理に利用されています。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

- ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



こたえ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

