



7月給食だより

～お子さんと一緒にお読みください～

令和 8 年6月30日
江東区立元加賀小学校
校 長
栄養士

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすために、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの夏を過ごしましょう。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食がない日のお昼ご飯には、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」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。

7月の給食指導目標 「衛生に気をつけよう」

低…ていねいに手を洗おう

こぼしたものの後始末をきちんとしよう

中…ていねいな手洗い、清潔な服装を心がけよう

食べ物や食器のあつかに気をつけよう

高…ていねいな手洗い、清潔な服装を心がけよう

食中毒の予防を意識しよう

7月の食育目標 「上手に水分をとろう」

低…のどがかわく前に、こまめに水分をとろう

中…のどがかわく前に、こまめに水分をとろう

ジュースの飲みすぎに気をつけよう

高…のどがかわく前に、こまめに水分をとろう

自分の体の状態にあった食品(飲み物)を選ぼう

「そらまめ」のさやむき

6月9日(火)に1年生と仲よし学級でそらまめのさやむきをしました。むいてもらったそらまめは、かき揚げにして給食に出しました。よく観察しながらむくことができ、「楽しかった」「美味しかった」という感想が聞かれました。1年生・仲よし学級さんの協力で、美味しい旬の味を味わうことができました★

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 むぎちや すこ 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	らじおたいそう すいえい うおーきんぐ からだ うご ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで 体 を動かしま えんてんか さ そうちよう ゆうがた すず じかんたい しょう。炎天下は避け、早朝や夕方 の涼しい時間帯に おこな じつない 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 やす 旬 の食べ物はおしくて栄養 豊富、価格も安 なつ しゅん やさい からだ ひ こうか いです。夏が 旬 の野菜には、体 を冷やす効果 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 てれび すまほ み 食 事の時にテレビやスマホを見ながら た 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	あひす じゅーす あまな つめ もの す アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎる と、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられな なつ げんいん くなったりして、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 ・内容を考えよう	あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の 食 事以外に何か食べるときは、 だらだらた の じかん りよう き ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と 量 を決め 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 ちょうり 食 事の 準備や片付け、簡単な 調理など、おうち ひと そうだん ちょうせん のひと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 きかい 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	きゅうしょく なつやす かる しうむ ふそく 給 食 のない夏休みは、カルシウムが不足しやす くなります。牛 乳 を毎日飲むほか、カルシウムを ぎゅうにゅう まいにちの かる しうむ 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!