

7月 食育だより

令和8年7月号
熊谷市立
江南学校給食センター

今月の献立メモ

行事食

7日 セタスープ 海藻麺のキラキラサラダ

新メニュー

6日 野菜とコーンフレークのサラダ

季節のメニュー

1日 マーボーナス豆腐 2日 スティック野菜
9日 ブルーベリー蒸しパン (江南産のブルーベリーを使用する予定です。)
14日 夏野菜のパペロンチーノ

今月のジャガイモは
江南産を使用する
予定です。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



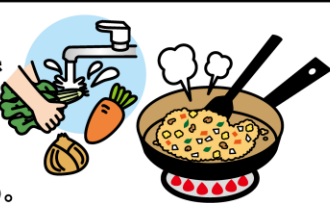
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなどが定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「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。



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、好き嫌いしないで食事をしっかりととり、体力をつけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



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

7/2 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

7/7 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

7/10 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 ビーナッツ

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

7/27 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)



トウモロコシの皮むきをしました

(小学校 6月23日(火)実施、当日の給食で提供)

北小学校と南小学校の1年生に、当日提供するトウモロコシの皮むきをお願いしました。深谷市産の「味来」という品種です。一人4~5本、がんばってむいてくれました。旬のトウモロコシは甘くてとてもおいしかったです。

< 南小学校の様子 >

