



いただきます

令和8年7月号
川崎市立京町小学校
給食だより 第3号

暑さに負けない体づくりを！

毎日蒸し暑い日が続いています。この時期は特に体調を崩しやすくなりやすいので、規則正しい生活と朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。また、夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて、暑さに負けないように過ごしましょう。



★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

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



チャーハンやパスタ、焼きそばなどのごはん料理やめん料理はお昼ごはんの定番メニューかもしれませんが、これらの料理を原因とする「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。加熱しても熱に強い「芽胞」という形になり、完全に死滅させることはできません。また、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。 	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、保冷バッグなどで、涼しい所で保管する。

【7月の給食について】



- ◆ 食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。

◆ 季節の食品

「ズッキーニ・かぼちゃ・とうがん・きゅうり・トマト・なす・さやいんげん・とうもろこし
えだ豆・にんにく・すいか」



◆ 行事食 7日(火)「セタ」

「ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳」



◆ 新製品

・9日(木)「ミックスフルーツ」

フルーツポンチに使用します。黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。これまで使用していた果物の缶詰の代替として使用します。

◆ 新献立

・10日(金)「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうまみに、チーズのコクが加わった夏の暑い時期にも食べやすい献立です。

★セタの行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「^{たなばたつめ}棚機津女」の伝説がもとになった行事です。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

【学校給食のレシピとレシピ動画を紹介しています!】

『川崎市 学校給食レシピ』または『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索するか、下の二次元コードをご活用ください。

レシピ



動画

