

きゅうしょくだより 7月 2025. 7.

かみとんだちやうがつかうきゅうしよく
上富田町学校給食センター

暑い時期は 食中毒 に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント 	て手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント 	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント 	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

★七夏の行事食—そうめん—



まいとし 7月7日は、こせつくとひと たなばた ちやうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、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。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



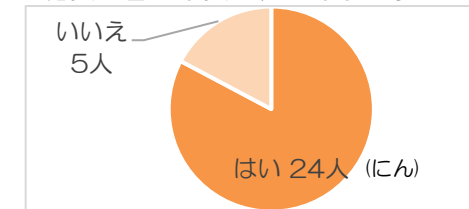
古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、
食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね
じったもので、そうめんの原型とされています。

★きゅうしょくアンケートけっか★

きゅうしょく じっし
給食アンケートを実施しました。これから毎月紹介していきます。

いくましようがっこう ねんせい
生馬小学校4・5年生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？ キムチチャーハンやカレーライスが人気でした。
デザートはクレープやタルトが人気でした。苦手な食べ物もがんばって食べてくれて嬉しいです。

給食メニュー紹介

こんげかようがい
今月紹介するのは7/14(月)に登場する「ねぎ塩豚丼」です。調味料を合わせておくと、一つのフライパンでできるワンパン料理です。暑い日に作ってみてはどうですか。

☆材料(4人分)☆

こめ	320g
ぶたにく 豚肉(2割はば)	140g
たま 玉ねぎ(5ミリはば)	200g (中判 1個)
にんじん(短冊切り)	20g
にんにく(みじん切り)	少々
ねぎ(1~2割はば)	24g
レモン果汁	小さじ1強
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1弱

☆作り方☆

- ①ごはんを炊く。
- ②ごま油でにんにくを炒め、にんじんを加える。
- ③玉ねぎを加える。
- ④豚肉を加える。
- ⑤Aで調味する。
- ⑥いりごまを加える。

