

7月 給食たより

家庭数

保谷小学校
栄養士
R8.6.26

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。



★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



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。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



キャベツ



きゅうり



さといも



だいこん



トマト



なす



にんじん



ねぎ



はくさい



ピーマン



レタス



たまねぎ



じゃがいも



ほうれんそう



ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

2年生 とうもろこしの皮むき体験

6月24日（水）に、2年生に給食のお手伝いとしてとうもろこしの皮むき体験をしてもらいました。



『とうもろこし〇×クイズ』に挑戦し、とうもろこしのことを良く知ってから皮むきに取り組みました。

「すいかのにおいがする！」

「いちごのにおいがする！」

「虫が食べてるよ！」

「野球選手のバッドみたいな形に見える！」

と色んな発見をしながら体験してくれました。

2年生が皮むきしたあとは、給食室で3回水洗いをして、大きなお釜でゆでたものが教室に届きました。

「自分がむいたとうもろこしが自分のところに来たよ！」

「すごく甘い！」「デザートみたい！」

「あっという間に食べたよ！」と大喜びで様子でした。



チキンチキンごぼう



【材料（4人分）】

鶏もも肉…160 g

ごぼう…80 g

片栗粉…40 g

揚げ油…適量

枝豆…20 g

★しょうゆ…大さじ 2/3

★みりん…大さじ 1

★砂糖…大さじ 1

★水…小さじ 1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は2 cm角、ごぼうは斜め半月切りに切る。枝豆はゆでておく。
- ② 鶏もも肉とごぼうに片栗粉をまぶして、170℃～180℃程度の油で揚げる。
- ③ ★を合わせて煮立たせる。
- ④ ③に揚げた鶏もも肉、ごぼう、ゆでた枝豆を入れ、和えて完成。



山口県の学校給食からうまれた料理です。

ごぼうは繊維を断ち切るように斜め半月切にすることで、

噛み切りやすく食べやすくなります。

また、片栗粉をまぶして揚げることでタレがよく絡みます。



がつ ぎょう じ き ねん び たく

7月の行事&記念日 3択クイズ



はん げ しょう
7/2 ころ 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



ひ
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



たなばた
7/7 セタ



Q. セタに食べる習慣がある
そうめんは、何かからできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

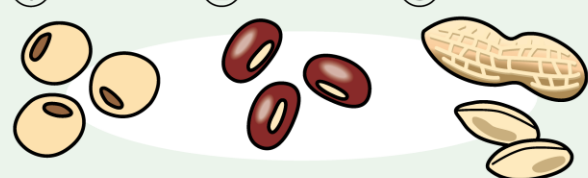


なっ とう ひ
7/10 納豆の日



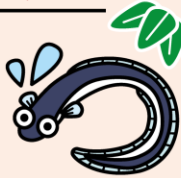
Q. 納豆は何を発酵
させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



がつ げじゅん ど よう うし ひ
7月下旬ころ 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



ひ
7/27 スイカの日



Q. スイカを漢字で書くと？

- ① ② ③



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)

