



校長 富本 保明

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。

注目!7月の献立

旬の食材を使用した献立



- 1日 Ⅱ ゆでとうもろこし 2年生の授業で皮むきをしてもらったものを使用します。
6日 Ⅱ 枝豆 3年生の授業でさやもぎしてもらったものを使用します。
10日 Ⅱ ブルーベリーチーズケーキ 西東京市産のブルーベリーを使用します。



- 2日 Ⅱ 揚げたこ焼き この日は半夏生です。作物がたこの足のようにしっかりと根が張ることを願って、たこを食べます 🍡
7日 Ⅱ 七夕 汁にそうめんを、ちらしずしに星形のにんじんを入れて、七夕をイメージします★



- 16日 Ⅱ デザートセレクト
1学期の給食最終日はセレクト給食！デザートのシャーベットを、オレンジ 🍊 かりんご 🍏 味で選べます。



1学期
よく頑張ったね！



暑い日こそ食が進む！ ガーリックライス

<材料(4人分)>

- 米 2合(300g)
- 油 適量
- ベーコン 25g(薄切り2~3枚)
- にんにく ひとかけ
- 塩こしょう 少々
- 料理酒 小さじ1/2強
- しょうゆ 小さじ1/2弱

<作り方>

- ① 米に食塩1.5g(小さじ約1/3)を入れて炊飯しておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ②ににんにくを加え、香りが出てきたら塩こしょう、料理酒、しょうゆを加える。
- ④ 炊きあがった①と③を混ぜる。



実際の給食写真



5月の給食のなかで、揚げパンに次いで人気でした☆