

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
栄養教諭 蓮見 治美
R8.6.30

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高いが続いていますが、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。

★七夕の行事食—そうめん—

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。



★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

給食のない日のお昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、丼ものや麺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。

●お弁当作りの食中毒防止対策



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
調理の ポイント	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

2年生・生活科『めざせ 野さい作り名人』《枝豆のさやもぎ》

2年生が6月23日（火）1時間目に枝豆のさやもぎを行いました。はじめに、市内農家の田倉さんの動画で畑の様子や、枝豆の栽培方法などを学びました。そしてクイズ形式で枝豆の知識を深めてから、いよいよ実践！枝から実をもぐ作業は、初めて体験する児童も多く、意外と力が必要な作業でしたが、職人技のように早い児童もいました。さやもぎ後は、発見したことや感想をワークシートに記入しました。給食では、どのクラスもおかわりの大行列！どっさり配った枝豆もほぼ完食でした！2年生が書いた感想の一部をご紹介します。

◎色が、緑色だったり、黄緑色だったりしていました。さわってみたら、ざらざらしていました。さわやかなにおいでした。

◎枝豆の外側に白い毛があることを、はじめて発見しました。おいしく食べてね。

◎少し毛が生えていて、ふさふさしていました。中の実が1つぶしかないものもありました。赤ちゃんみたいでかわいかったです。

◎さやから枝豆をとるのは、かたかったです。色は緑色、さわりごこちはざらざら、形は細長いです。

◎さわりごこちは、ふわふわしていました。ミントのにおいがして、いいにおいでした。枝からとるのがかたくて、むずかしかったです。

◎そのままとるとかたいけど、ねじって取ると取りやすかったです。

◎はじめてやって楽しかったです。またやってみたいです。

◎枝豆はずっと育てていると、大豆になるんだと知りました。

◎土より上に豆ができることがわかりました。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

6月食育月間の取り組みとして、地域の野菜をたっぷり使ったメニューを提供しました。給食時には主食・主菜・副菜の揃った食事が健康寿命を延ばすこと、1食で摂りたい野菜の量（120g）、地場野菜は新鮮でおいしく身近で手に入りやすいことなどを各学年に合わせた内容でお話しました。年間通して豊富な種類の野菜が回っていますが、旬の野菜はその時期に必要な成分が豊富に含まれていますので、ぜひ積極的に取り入れていただきたいと思います。



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
------------------	----------------	-----------------	--------------

給食試食会のご案内

本校の給食内容の充実を図るため、保護者の皆様からご意見を伺いたく、今年度も給食試食会を開催いたします。詳細・申込につきましては、9月初旬にお知らせいたしますので、ご確認ください。

日時：10月29日（木） 12時00分～13時00分

試食代：368円 ※10月中旬に、事前に集金いたします。



献立表のクイズ わかったかな？

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）

