



食育通信

令和 8年 7月

河南町立学校給食センター



暑さに負けない体づくりを！



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃ 以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

「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。



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！





ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、**かなんちょうりつちゅうがっこう**の
とも かんが お友だちが考えてくれました。



7月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 カレーライス [食材] カレー粉、米

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の唐揚げ [食材] 鶏肉、油

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 トマトのサラダ [食材] トマト、レタス、キュウリ

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 [食材] 味噌、豆腐、小豆

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

カレーは、肉の量を減らして、野菜の量を増やした。トマトは、皮を剥いて、小さく切った。味噌汁は、小豆を煮て、味噌で味付けした。

2日

7月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 カレーライス [食材] カレー粉、米

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の唐揚げ [食材] 鶏肉、油

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 トマトのサラダ [食材] トマト、レタス、キュウリ

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 [食材] 味噌、豆腐、小豆

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

カレーは、肉の量を減らして、野菜の量を増やした。トマトは、皮を剥いて、小さく切った。味噌汁は、小豆を煮て、味噌で味付けした。

8日

7月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 カレーライス [食材] カレー粉、米

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の唐揚げ [食材] 鶏肉、油

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 トマトのサラダ [食材] トマト、レタス、キュウリ

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 [食材] 味噌、豆腐、小豆

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

カレーは、肉の量を減らして、野菜の量を増やした。トマトは、皮を剥いて、小さく切った。味噌汁は、小豆を煮て、味噌で味付けした。

9日



7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 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 田植えを始める ③ 稲刈りを始める

7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるなごは、どこでたまごを飲む?

① 川の上流 ② 海 ③ 釜揚げ

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



おすすめレシピ おじゃがのマヨ炒め

☆材料 (4人分) ☆

- 豚肉.....100g (1cm位に切る)
- しょうが.....2g (みじん切り)
- 濃口しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- みりん.....小さじ1
- じゃがいも.....200g (約1個半)
- にんじん.....20g
- むき枝豆.....15g
- マヨネーズ.....小さじ4
- 油、塩、こしょう.....適量

☆作り方☆

- 1: じゃがいもはひと口大、にんじんはいちょう切りにし、食べやすいかたさに茹でておく。むき枝豆も茹でておく。
 - 2: フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉の順にサツと炒め、肉の色がかわったら、Aを入れ炒める。
 - 3: マヨネーズを入れ、こげないように炒める。
 - 4: 炒めたマヨネーズの香りが出てきたら、1を入れて、よく炒め、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。
- ※河南町の給食では、卵をつかっていないマヨネーズを使用しています。

