



給食だより



令和8年7月号
昭島市立拝島第二小学校
給食室



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
体力を付け、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



給食で登場する献立



7月2日

たこめし

関西地方などには、半夏生(はんげしょう)の日にはたこを食べる習慣があります。
たこは田植えをしたとき、稲の根がたこの足のように大地にしっかりと根を張り、豊かに成長してほしいという願いが込められています。

さばの塩焼き

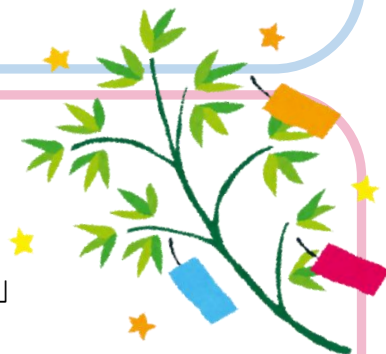
半夏生(はんげしょう)の日は各地で農作物の労を労い、健康を祈願する多様な食文化が息づいています。
福井県では、田植えを終えた人々の労を労うため、脂の乗った焼きさばが食卓を飾ります。

7月7日

七夕汁

そうめんを「天の川」や「織姫の織る絹糸」、人参を「願い事の短冊」に見立てた、見た目も涼やかな汁物です。

七夕にそうめんを食べるようになった起源は中国にあります。中国では古くから伝わる「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を、7月7日に健康を祈って食べる習慣がありました。これが時代を経て日本に伝わり、形状が似ている「そうめん」へと変化し、無病息災や魔除けの願いを込めて食べられるようになったと言われています。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



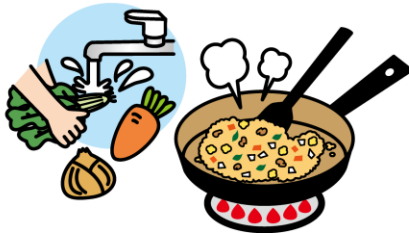
給食の無い日の昼食には、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、御飯料理や麺料理が定番という御家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



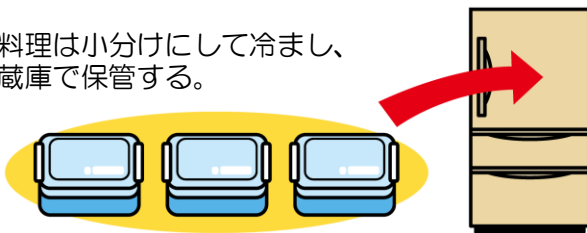
野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



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。



夏の水分補給のポイント

子供は、大人よりも体の水分が多く、汗も沢山かきます。こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

飲むタイミング



のどが渇く前に



遊びの前後に



朝起きたとき



お風呂の前後に

おすすめの飲み物



水



スポーツドリンク

(多量に汗をかいたとき)



麦茶

※甘いジュースや炭酸飲料は、糖分のとり過ぎにつながるため日常の水分補給には向きません。