



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

7月の献立 

☆七夕にちなんだ献立を取り入れました。 **すましそうめん**

☆夏休み中の参考となる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。

**ごはん・牛乳・さほのみそ煮・磯香あえ・とうがんのすまし汁**

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）

**たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・なす・とうもろこし**



7月の給食目標

**暑さに負けない食事  
をしよう**

**食育体験**

7月5日(金)えだまめのさやとり：1年生と5組

7月10日(水)とうもろこしの皮むき：2年生と5組

旬の食品を知り、食材に触れる機会として食育体験を予定しています。

とうもろこしは市内産のものを使用する予定です。



**今月の献立変更**



日	変更前	変更後	変更理由
1日(月)	麦ごはん、牛乳、 いわしのかば焼き、 即席漬、みそ汁	麦ごはん、牛乳、 <b>あなごの天ぷら</b> 、みそ汁 <b>キャベツの塩こんぶ炒め</b>	柴漁港でとれる あなごを味わう。
11日(木)	ごはん、牛乳、 タッカルビ、茎わかめスープ、 グレープゼリー	ごはん、牛乳、 タッカルビ、茎わかめスープ、 <b>アセロラゼリー</b>	アセロラの旬を知り、 手作りゼリーを味わう。
17日(水)	ごはん、牛乳、 あじのピリ辛ソース、ゆで野菜、 卵とトマトのスープ	<b>梅ごはん</b> 、牛乳、 あじのピリ辛ソース、 ゆで野菜、卵とトマトのスープ	梅の旬を知り、 自校炊飯を味わう。

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★1日(月)

**あなごの天ぷら** あなご 40、小麦粉 8、塩 0.1、水 8.4、揚げ油

しょうゆ 3、砂糖 3、みりん 0.3、酒 0.5、でんぷん 0.35、水 12

**キャベツの塩こんぶ炒め** キャベツ 45、塩昆布 1、ごま油 0.2、塩 0.2

★11日(木)

アセロラゼリー アセロラジュース 40、アガー2、砂糖 3.7、水 20

★17日(水)

梅ごはん 精白米 70、カリカリ梅 2、塩 0.2、酒 1

給食試食会を実施しました



6月11日(火)1年生の保護者の方を対象に給食試食会が行われました。  
PTA 保健厚生委員会のみなさま、企画・運営ありがとうございました。



給食の準備を体験して、試食をしました。  
最後に子どもたちの給食を食べている様子も見学に行きました。



＜アンケート集計＞参加者 30名

- 1 味付け：おいしかった93%・ふつう6%
- 2 量：多い10%・ちょうど良い88%・少ない2%
- 3 料理の見ばえ：よい87%・ふつう13%

参加者の感想

- ☆安全に美味しく手間をかけて作っていることがわかり安心しました。おいしかったです。
- ☆家庭の中でも普段使用しない食材を取り入れてみたいと思いました。 など

夏場に起きやすい、食中毒に注意しましょう。

夏は気温、湿度が高く、食中毒の起こりやすい季節です。ご家庭でも十分にお気をつけください。

☆手洗いを徹底しましょう。

外から帰ったとき、食事の前には石けんを使って手洗いを行いましょう。

☆肉類の調理について(0-157、カンピロバクターによる食中毒が多発しています。

野外炊飯、バーベキューのときには要注意です。)

- ・肉類の調理のときは、加熱を十分に行うこと。
- ・生肉を扱ったはしで食べないこと。
- ・生肉を調理したまな板や包丁はきちんと洗うこと。



食中毒  
予防の

キ  
ホ  
ン

