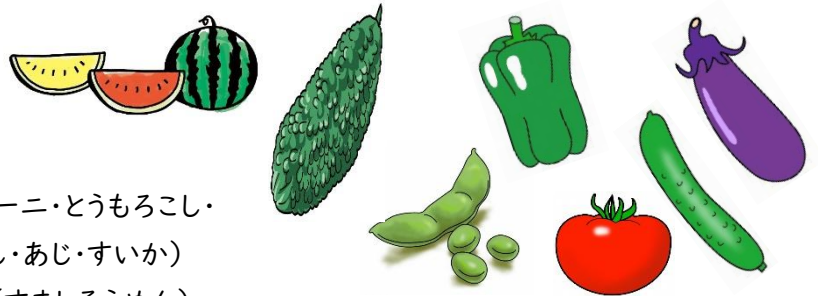


7月給食だより

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。蒸し暑さで体がだるく、食欲も衰えてくる時期です。この季節、献立を作成する栄養士はビタミンやミネラルたっぷりの、旬を迎える夏野菜・くだもの・魚を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり、子どもたちのために工夫をします。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中で衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。子どもたちの「いただきます!」や「ごちそうさま!」の元気な声が、私たちにとっては何よりのご褒美です。

今月の給食



- 旬の食品を多く取り入れました。
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト・ピーマン・にがうり・いわし・あじ・すいか)
- セタにちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・チリコンカン・きゅうりの梅肉あえ・まぐろの油みそ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん・牛乳・あじフライ・ボイルドキャベツ・みそ汁)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし・きゅうりの梅肉あえ)
- 新献立として「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました。
- 本校独自献立として次のものを予定しています。

	基準献立	独自献立	
6日 (月)	丸パン、牛乳 カレービーンズシチュー 海藻サラダ、チーズ	丸パン、プルーンはっこう乳 カレービーンズシチュー 海藻サラダ、チーズ	6/27(土)に使用予定だったプルーンはっこう乳を牛乳の代わりに出します。
8日 (水)	麦ごはん、牛乳 牛丼の具、えだまめ、みそ汁	3年生が花壇隊の方と育てたじゃがいもをみそ汁に使います。	
15日 (火)	ロールパン、牛乳 イタリアンペースト ゆでとうもろこし、クリームスープ	横浜市内の農家さんの育てた採れたてのとうもろこし 200本を1年生が全校分、皮むきをします。	

夏ばて注意!



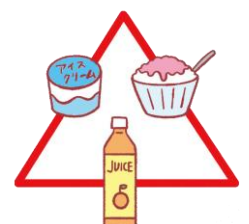
早起き・早寝で生活リズムを整えよう!



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう!



おかずをしっかり食べよう!



甘いものの食べすぎ注意!



きゅうしょくしの
れいぞうこに、はいています

★ よこはま そだ やさい つか 横浜で育った野菜を使います。JA横浜から直接、届けてもらいます。
♡ ほんこうとくべつ は、本校特別メニューです。



日	曜日	パン・ごはん	ジャム・チーズ など	ドリンク	おきなおかず	ちいさなおかず		デザート	おしらせ
1	水	むぎごはん 			すましじる	ゴーヤ チャンプルー	まぐろの あぶらみそ		ゴーヤは、できるだけがみが すくなるように、しおもみを したり、くふうします。
2	木	ぶどうパン 			なつやさいの★ スパゲティ	フレンチ★ サラダ		ヨーグルト	トマト・ナス・ズッキーニ・ピーマ ンなどのなつやさいをたくさん つかいます。
3	金	ごはん 			みそしる★	えいよう★ まんてん どんぐ	きびなご フライ		みそしるには、きりくちがほ しがたの おくらをいれま す。
6	月	まるパン 	チーズ♡ <small>ブルー チーズ はっこう にゅう</small>		カレー ビーンズ シチュー	かいそう サラダ			サラダには、わかめだけでな く、いろいろないりや、かたちの かいそうがはいています。
7	火	ごはん 			すましそうめん★	ごぼうの みそそばろ	きゅうりの ばいにくあえ★		7/7は、たなばたです。たなば たには、そうめんをたべるしゅう かんがあります。
8	水	むぎごはん 			みそしる♡	ぎゅうどん のぐ	えだまめ		3ねんせいが、かだんたい のかたとそだてたじゃがい もをつかいます。
9	木	はいがパン 			チリコンカーン	キャベツ サラダ		すいか	すいかは、きせつのかだもの です。きゅうしょくでは、1ねんに1 かいです。ひとり1/32こです。
10	金	ごはん 			にくじゃが	いそかあえ	だいずと じゃこの いりに		ゆでたキャベツを、きぎみのり としょうゆで あえます。
13	月	ごはん 			とうがんの すましじる	いわしの かばやき	ごま じょうゆあえ		とうがんは、ふゆというかんじを つかいますが、なつがしゅんの やさいです。
14	火	ごはん 			たまごと トマトのスープ	ジャガ マーボー			とうふのかわりにじゃがい もをつかったりよりです。
15	水	ロールパン 			クリームスープ	イタリアン ペースト	★ ゆで♡ とうもろこし		ぜんこうぶんのとうもろこし のかわを、1ねんせいがむ きます。
16	木	ごはん 			みそしる	あじ フライ	ボイルド キャベツ		じゃがいも・たまねぎ・こ まつな・えのきたけのは いったみそしるです。
17	金	はいがごはん 		<small>ブルー はっこう にゅう</small>	なつやさいの★ カレー	ごますあえ★			トマト・ナス・ズッキーニ のはいったカレーです。

なつやすみあけの きゅうしょくは、8月31日（月）からです。

なつやすみを げんきに すごしましょう。





6月は食育月間

本校での取り組みを紹介します

6月は食育月間でした。各クラスでは、「食べ物のはたらき」「自分に合った食事の量」について考え、ワークシートに取り組みました。時計広場では、ランチ委員会児童が中心となって食育フェアを行いました。「はし名人になろう」「牛乳パックでパクパク人形を作ろう」「食育絵本コーナー」では、訪れた子どもたちが楽しそうに過ごしていました。

たべもののはたらき

「バランスイーナちゃん」は、いろいろな たべものをくみあわせて できています。

バランスイーナちゃんにいろをぬりましょう
□に、いろのなまえをかきましょう

そで・くつ
□ の たべもの

ごはん パン

べんきょうするちから
うんどうするちから

かみのけ
□ の たべもの

にんじん みかん
きゃべつ たまねぎ

からだをびょうき
からまもる

ふく
□ の たべもの

いく さかな
たまご 牛乳

つよいからだ
じょうぶなほね・は

2年生のワークシートです。バランスイーナちゃんの色と食べ物のはたらきの色を照らし合わせて考えました。

5,6年生のワークシートです。体の成長に合わせて、必要な食事の量も変わること気づきました。

自分の体にあつた食事の量

1 サンプルケースを見るときに大切なことはなんでしょうか？
正しいと思うもの全部に○をつけましょう。

() ①自分の好きなものがあるか見る。
() ②どのぐらいの量をもりつけるのかを見る。

2 食べる量について正しいと思うものに○をつけましょう。

() ①必要な量は、1年生から6年生まで同じである。
() ②必要な量は、低学年・中学年・高学年でちがう。

★体格や運動量によって、必要な食事の量がちがうので、学年を目安に量を決めていきます。

低学年 (1・2年)

中学年 (3・4年)

高学年 (5・6年)

中学生

たとえばバンドど...
たとえばおかず(メヒカリフライ)だど...

3 自分の食事の量をふり返り、気づいたことやこれから気をつけたいことを書きましょう。

.....

・食べる前に給食の1食分の量を確認しましょう。
・1日に必要な栄養の量は、運動の量や体の大きさでもわかります。

めいじん はし名人になろう



スポンジ・くるくるマカロニ・大豆・金時豆を箸でつかむ練習をしました。



ぎゅうにゅう 牛乳パックでパクパク
にんぎょう つく 人形を作ろう

100冊くらいの食べ物関連の本の中から好きな本を読みました。



しょくいくえほん 食育絵本 コーナー

「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。

また、「ウエルシュ菌」食中毒も最近、発生件数の増えている食中毒です。ウエルシュ菌食中毒は、原因食品として、肉、魚、野菜を使用した煮込み料理や、煮物などで多く報告されています。また、カレーやシチュー・スープなどのように、大量に加熱調理され、そのまま室温で放冷される料理でも発生しています。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<p>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。</p> 	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>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。</p> 

ウエルシュ菌とは？

特に大量に調理・保存された食品での食中毒が多発



自然界に広く生息し肉や野菜にも付着しています



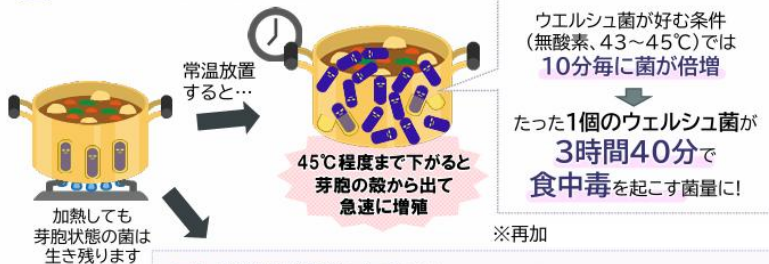
熱に強い芽胞という殻を作ると100℃で加熱しても死にません



菌が増殖した食品を食べると下痢・腹痛・吐き気などの食中毒を引き起こします

2日目のカレーは特に注意!

ウエルシュ菌食中毒を防ぐには？



再加熱する場合

よく混ぜて中心部までしっかり加熱

ウエルシュ菌は酸素が嫌い

「菌を増やさない」ことが重要です!



温かいますぐ提供



小分けして放冷 + 急速冷却

出典：学校給食 2026.6 全国学校給食協会
食育フォーラム 2026.7 健学社
横浜市医療局食品衛生課 R7.8 発行
「その料理…ウエルシュ菌が増えていませんか？」
～ウエルシュ菌食中毒が増加しています～