

食育だより 7月

令和7年度
志布志市立学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があるお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

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
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
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

★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」の伝説がもとになった行事で、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。今月は「天の川そうめん汁」が登場します。楽しみにしててくださいね♪

《提供日》

7/1 Aブロック（有明）

7/3 Bブロック（志布志・松山）

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。大人に比べて子どもは体温が上がりやすく、自分で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。水分補給は、室内にいても、喉が渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。



わくわく給食リクエストランキング結果発表！！

今年は「焼きそばパン」が新たにランクイン！そして「チキン南蛮」が急上昇！
10月から始まるわくわく給食楽しみにしててくださいね♪

ごはん・パン

- あげパン
- わかめごはん
- 鶏飯
- チョコ系パン
- チャーハン
- 炊き込みご飯
- 焼きそばパン

温食・麺

- カレー
- ラーメン
- うどん
- ABCスープ
- シチュー
- パスタ・スパゲティ
- 肉じゃが

小食・おかず

- からあげ
- サラダ系
- チキン南蛮
- うなぎ
- そばろ丼
- ステーキ
- ちくわの磯辺揚げ

デザート

- フルーツポンチ
- 果物
- ケーキ
- プリン
- アイス
- ヨーグルト
- ゼリー

※ 6/20現在 最終ランキングではありません。