

7月 食育だより

令和 8 年 6 月 29 日 (月)
港区立高松中学校
校長 大島 一浩
栄養士 米澤 綾乃

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つけ、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 焼きサバ (関西地方) (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

給食でも、7月2日に「たこ飯」を出す予定です。植えた稲が、たこの足のようにしっかり広がり根付きますように」との願いが込められているそうです。

また、7月7日には、そうめんの入った「天の川汁」を出す予定です。無病息災を願って食べられていた「素餅」というお菓子が、そうめんに変わったそうです。

素餅



「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」の食中毒が、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。



味わってみよう ウナギ

ウナギは、本来は冬が旬の魚ですが、夏の土用の丑の日に食べる風習があります。

この風習が広まったのは江戸時代からで、夏場に売り上げが落ちることに困ったウナギ屋が、発明家の平賀源内のアドバイスから「本日、土用の丑の日」と店頭に掲げたところ、大繁盛したのが始まりという説があります。

良質なたんぱく質をはじめ、EPA や DHA といった必須脂肪酸、ビタミン A・B₁・B₂、カルシウム、鉄などが豊富に含まれます。



給食では、7月10日に「うなぎの炊き込みご飯」を出す予定です。また、今年の土用の丑の日は7月26日です。

7月14日のフランスナショナルデーは特別な給食を出します!



港区とパリ市15区(フランスの首都・パリ市を構成する20の行政区のひとつ)は、互いに協力するため、令和7年3月に国際友好都市になりました。皆さんにこのことやパリ市15区のことを知ってもらうきっかけにするため、7月14日のフランスナショナルデー(建国記念日)に、給食で本格的なフランス料理を実施します。

この日の献立のレシピは、新虎通り所在のフランス料理店 Restaurant La FinS(レストラン ラ フィネス)のシェフである杉本敬三さんに監修いただきました。楽しみにしててください。

