

# 7月給食だより

天草市立牛深学校給食センター 文責：草積

## 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<br>(夏至から11日目～七夕までの5日間)         | 7/7               | 7/13～16<br>(または8/13～16) | 7月下旬ごろ<br>(2026年は7/26)            |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| <b>半夏生</b><br>タコ (関西地方)<br>焼きサバ (福岡県) | <b>七夕</b><br>そうめん | <b>お盆</b><br>精進料理       | <b>土用の丑の日</b><br>ウナギ<br>「う」のつく食べ物 |

## 「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。

## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

|                                                      |                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 野菜はよく洗う、<br>食材の中心部まで<br>しっかり加熱<br>するなど、<br>衛生的に調理する。 | 調理後は<br>室温に放置せず、<br>なるべく早めに<br>食べきる。               |
| 料理は小分けにして冷まし、<br>冷蔵庫で保管する。                           | 料理を<br>持ち歩く場合は、<br>保冷剤や<br>保冷バッグを使い、<br>涼しい所で保管する。 |

## 厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

## 6月 給食を紹介します！ 天草宝島デー



天草産きゅうりを使った  
バンサンスー



天草産太刀魚の  
たちうおフライ

