

食育だより 7月

令和8年度
志布志市立学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！

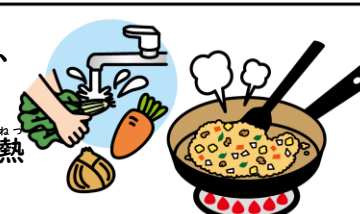
すでに気温の高い日が続き、湿度も高くなってきましたが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症や夏バテを予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給は、水や麦茶などにしましょう。運動中など汗を多くかくときは、塩分も必要なので、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいですが、清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

「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

野菜はよく洗い、食材は中心部までしっかり加熱する。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早め食べる。 
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 	買い物や料理を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを活用する。 

～物語給食～

「レミーの美味しいレストラン」よりラタトゥイユが登場します！

オリーブオイルとにんにくで、トマトやパプリカ、ズッキーニなどの夏野菜を炒めて、じっくり煮込んだフランスの伝統的な家庭料理です。

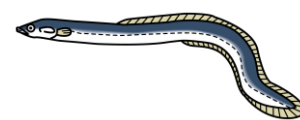


ようか すい ありあけ
8日(水) Aコース【有明】
とおか きん しぶし まつやま
10日(金) Bコース【志布志・松山】



★ 志布志市立図書館に物語給食の展示コーナーを作っていただいています。
ぜひほかのディズニー作品の料理も夏休みにお家で作ってみてくださいね。

ウナギ



夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。古くから栄養価の高い魚として親しまれてきました。土用の丑の日に食べる風習が広まったのは江戸時代で、夏場に売り上げが落ちることに困ったウナギ屋が、「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B1・B2、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。近年、ウナギの養殖に使う「シラスウナギ」の漁獲量が減少しており、高価な食材となっています。

★夏の行事食いろいろ

はん げ しょう 半夏生  タコ かんさい ち ほう (関西地方)	たなばた 七夕  焼きサバ ふく い けん (福井県)	ぼん お盆  そうめん	ど よう うし ひ 土用の丑の日  ウナギ た もの 「う」のつく食べ物
---	---	---	--

給食でも登場します。お楽しみに♪
○ 天の川汁：7日(火) Aコース【有明】、9日(木) Bコース【志布志・松山】
○ うなぎのかば焼き：14日(火) Aコース【有明】、16日(木) Bコース【志布志・松山】