

7月 給食たより

令和8年7月
瀬戸内市学校給食調理場

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くお弁当は、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 		

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) 半夏生 タコ (関西地方) やきサバ (福井県)	7/7 七夕 そうめん	7/13~16 (または8/13~16) お盆 精進料理	7月下旬ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ (たもの) のつく食べ物
--	-------------------------------------	---	--

暑さに負けない体づくりを!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの毎日をごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる ★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。	早寝・早起きをし、日中は体を動かす ★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
---	--

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など 	ビタミンC 野菜、果物、いも類など
-------------------------------------	---------------------------------

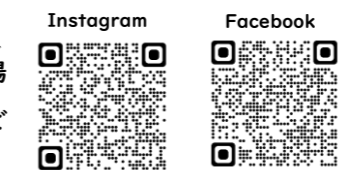
こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、ごも食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS



給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)
令和8年度 5月
瀬戸内市産 47.4%
岡山県産(瀬戸内市産を含む) 57.0%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和7年5月~令和8年5月)

