







暑さに負けない体づくりを!



これからだんだん気温が高くなり、夏本番が近づいてきます。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。



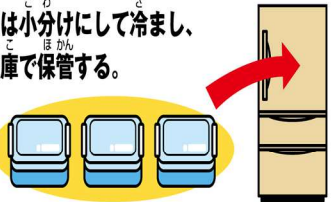

夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p>  <p>タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p>  <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>お盆</p>  <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p>  <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
---	---	---	--

「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、焼きそばなどが定番の家庭も多いのではないでしょうか。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

<p>野菜をよく洗う、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。</p> 	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>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。</p> 

7月のメニューのご紹介

- *7日(火) 星のコロッケ、七夕デザート
七夕の日にちなみ、星型のコロッケと、七夕デザート(メロン果汁、豆乳風味、国産レモンのゼリーが3層になっています。)をお楽しみください。
- *16日(木) ナン
久しぶりの登場です。ナンは、インドや中央アジアで広く食べられている平焼きのパンです。
- *27日(月) チャプチェ
韓国の伝統的な春雨炒め料理です。豚肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、干椎茸の具材と、ごま油、ごま、醤油、砂糖、塩、こしょう、にんにくで味付けします。給食初登場です。

