

はくはくだより7月

令和 7年 6月 30日
小金井市立本町小学校
栄養士

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付けるとともに、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	汗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	

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。

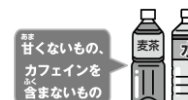


2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆「給食」がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



令和7年度



7月よてい、こんだてひょう



小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	ぎゅうにゅう たこめし ししゃものからあげ こんにゃくサラダ あおさのみそしる	まだこ、油揚げ、 絹ごし豆腐、赤 みそ、白みそ	牛乳、ししゃも、 あおさ	米、しらだき、三 温糖、かたくり 粉、サラダこんに ゃく	588 kcal 24.6 g
2 水	ぎゅうにゅう マーボナスどん チンゲンサイのスー プすいか	豚肉、木綿豆腐、 赤みそ、鶏もも コマ	牛乳	米、三温糖、かた くり粉	638 kcal 21.5 g
3 木	ぎゅうにゅう ししじゅうしい ゴーヤチャンプル むしとうもろこし	豚肉、木綿豆腐、 たまご、おかか	牛乳、刻み昆布	米、三温糖	639 kcal 26.9 g
4 金	ぎゅうにゅう はちみつレモントース トマトシチュー マリネサラダ	豚肉、木綿豆腐、 たまご、おかか	牛乳	食パン はちみつ 、 バター、オリーブ 油	602 kcal 20.2 g
7 月	ぎゅうにゅう ちらしずし たなばたじる キラキラゼリーパンチ	油揚げ、むぎえ び、たまご、鶏肉、 かまぼこ	牛乳	米、三温糖、上白 糖、そうめん、ゼ リー	597 kcal 20.7 g
8 火	ぎゅうにゅう キャベツのペペロンチー ノ ふわふわたまごスープ	ベーコン、鶏肉、 たまご	牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、 パン粉	588 kcal 22.9 g
9 水	ぎゅうにゅう ビビンバチャーハン キムチスープ メロン	豚肉、コチュ ジャン、白みそ、 木綿豆腐	牛乳	米、三温糖	602 kcal 22.9 g
10 木	ぎゅうにゅう ゆかりごはん さばのたつたあげ ピリからきゅうり かみなりじる	さば、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	牛乳	米、かたくり粉、 米粉、さといも、 板こんにゃく	680 kcal 25.7 g
11 金	ぎゅうにゅう タンタンつけめん ツナとわかめのサラダ	赤みそ、豚肉、テ ンメンジャン、 ハ丁みそ、まぐ ろ缶詰(油漬7 レークイ)	牛乳、生わかめ	蒸し中華めん、 三温糖	574 kcal 21.2 g

半夏生献立

七夕献立

毎月11日は
はしの日

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
14 月	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん ぶたにくともやしのピリからいため とうがんスープ かわちばんかんゼリー	豚肉、鶏肉、たま ご	牛乳	米、三温糖、かた くり粉、河内晩 相ゼリー	592 kcal 23.0 g
15 火	ぎゅうにゅう ごはん チキンスープ ベーコンとやさいのソテー しろいんげんまめのスープ	鶏肉、ベーコン、 いんげんまめ、 ウィンナー	牛乳	米、じゃがいも	690 kcal 27.0 g
16 水	ぎゅうにゅう メキシカンライス ココロスープ オレンジ	豚肉、ベーコン	牛乳	米、じゃがいも	577 kcal 19.8 g
17 木	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス ひよこまめのサラダ デザート	豚肉、ひよこま め	牛乳	米、おおむぎ、小 麦粉、 はちみつ 、 三温糖、シャー ベット	698 kcal 18.6 g

＊材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
＊栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
＊**太字**の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
＊小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

はんげしょう 半夏生ってどんな日？

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日で、田植えを終える目安とされていました。関西地方では、「植えた苗がタコの足のように八方にしっかりと根を張るように」と豊作にと願いを込めてタコを食べる風習があるそうです。
「半夏生」という名前は、この時期に花を咲かせ、葉の一部が白くなる「ハンゲショウ」という花に由来します。



7月3日（木）の「むしとうもろこし」は、小金井市内の大沢農園さんで作られたとうもろこしです。
とうもろこしは、鮮度が命です。収穫直後から味が落ち始めるので、生のまま保存するのは避け、茹でたり、蒸すなど調理をしてから冷蔵庫で保存するのがよいとされています。

