

給食センターだより

令和8年
7・8月号

☆うちのひとといっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は、体が暑さになれていないので熱中症に気をつけて過ごしましょう。

こまめな水分補給に心がけ、1日3回の食事をバランスよく食べ、夏を元気に過ごすため、暑さに負けない体を作りましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう！

暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



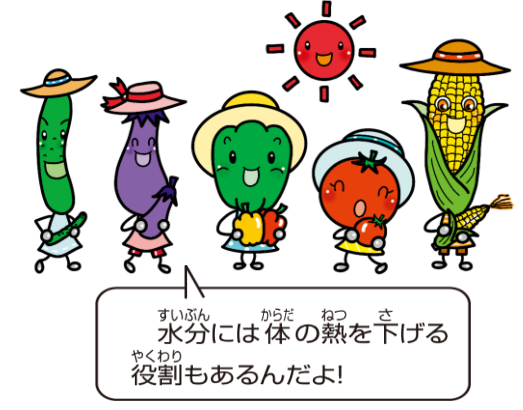
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！

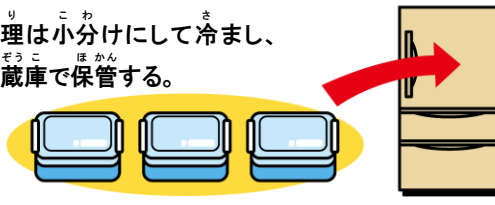
みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



「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。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早めになるべく早めに食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 	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。 

7月の給食からのおすすめレシピを紹介

- (材料) 大人4人分
- 切干大根・・・15g
 - 豚もも肉・・・50g (薄切り2枚程度)
 - キャベツ・・・120g (2枚程度)
 - にんじん・・・25g (1/6本程度)
 - にら・・・15g (1/6束)
 - キムチ・・・15g
 - サラダ油・・・小さじ1
 - A おろししょうが・・・1cmくらい
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 料理酒・・・小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ1
 - 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2強

『切干大根のキムチ炒め』を作ってみよう！

- (作り方)
- 切干大根は戻して、食べやすい長さに切っておく。キャベツは、1cm幅に、にんじんは短冊切り、にらは2cm長さに切っておく。豚肉も食べやすい大きさに切る。
 - Aの調味料をよく混ぜておく。
 - フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め火が通たらにんじん、切干大根を入れて炒め、しんなりしてきたら、キャベツを入れてさらに炒める。
 - ③にAの調味料を入れて、全体にからめるように炒める。
 - ④にキムチを入れ炒める。最後ににらを入れ軽く炒めて彩りよく仕上げる。