

給食だより

令和8年 7月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！



熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



給食のデザートを作ってみよう！

6月に出して大人気でした(#^^#)

【プリン】耐熱カップ4人分

[材料]たまごSサイズ 3個・牛乳カップ 1・砂糖大さじ4・バニラエッセンス少々・Aカラメル(水大さじ1・砂糖大さじ1・B湯大さじ1)

[作り方]①Aでカラメルを作る。鍋に砂糖と水を入れて溶かした後に、中火にかける。ブツブツしてきたら弱火にし、黄金色になるまで、鍋をゆすりながら砂糖を煮詰める。黄金色になったら、Bの湯をゆっくり加える。(砂糖がはねるのでやけどに注意！)カップにわける。②牛乳を人肌に温め、砂糖を溶かす。たまごを割り、砂糖、牛乳を泡立てないように混ぜる。③たまご液をこす。④カップに分けて、蒸し器で20分蒸す。⑤5分したら蒸し器のフタを少しずらす。⑥固まったのを確認し取り出して、冷やす。

★Point★

- ・卵液をこした方がなめらかな仕上がりです(*´艸`)
- ・蒸し器の温度が上がりすぎるとスが入るため、すこし隙間をあけて蒸すとGOOD!()

7月の学校給食

☆7月2日 サバの香味焼き：夏至から数えて11日目、毎年7月2日頃から七夕までの5日間を半夏生とよびます。農作業がひと段落したこの時期に疲れを休める期間です。江戸時代に福井藩主が農作業の夏バテを防ぐために焼きサバを配ったことから、福井県では焼きサバを食べます。



☆7月7日 かしわちらし寿司：七夕献立です。織姫と彦星が年に一度だけ再会する日とされています。笹に願い事を書き、短冊を飾りお祝いします。7月7日は五節句のひとつとしてお祝いのお寿司を食べるので給食でもちらし寿司にしました。



☆7月14日 アヒアッコ：コロンビアの郷土料理です。鶏肉とじゃがいものコーンクリームスープです。じゃがいもを煮詰めてトロットしているのでシチューのような優しい味わいです。



「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
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。

