

# 7月 給食たより

令和8年7月 塩沢学校給食センター

## 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。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

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

## 「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。

**JAみなみ魚沼**  
**令和8年度夏休み子ども料理教室**  
**あつまれ みんなのおにぎり**

《募集内容》おにぎり写真コンテスト  
 《募集対象》JA管内中学生・小学5年生  
 《応募期間》7月21日(火)~9月11日(金)

★テーマ 「部活や勉強の後に食べたい、元気になるおにぎり」  
 ★応募方法 右のQRコードから応募フォームにおにぎりの写真を添付して送信。  
 ※応募フォーム内のHPアドレスから昨年度の全作品を見ることができます。  
 ★応募点数 1名1点  
 ★最優秀賞1点・優秀賞5点・入選10点・学校賞1校(入賞入選数の最も多い学校)

注意: キャラクターなどを模倣したものは著作権法に抵触する為、受付不可。

主催: JAみなみ魚沼 生活課  
 あつおに! 受付係