

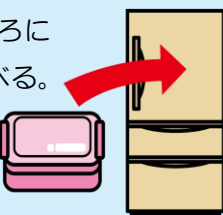
7月 給食だより

令和7年7月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

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を食べて、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す。特に、作ってから食べるまでに時間がある弁当は、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つけるとともに、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と加熱する。 	作り置きのおかずも再加熱する。 
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る。 	仕切りやカップを使用する。 	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。 		持ち歩く時は保冷剤や保冷バックを利用する。 	

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、ハムなどを合わせると彩がよくなり、栄養バランスも整います。

夏の食べ物 3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① つち うえ 土の上
- ② つち なか 土の中
- ③ みず なか 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① のう 脳の エネルギーになる
- ② ほか ほか からだ あたた 体を温める
- ③ スベ スベ はだ 肌をきれい たも に保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

- ①
- ②
- ③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① スイカ
- ② メロン
- ③ ナシ

Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

- ① イワシ
- ② アユ
- ③ カジキマグロ

こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

