

7月 給食たより

令和8年6月30日
調布市立染地小学校

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)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 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。

夏休みイベントのご案内



親子料理教室

対象：小学3年生から中学3年生と

その保護者(2人1組)

日時：8月4日(火)～8月7日(金)

午前9時50分から

場所：文化会館たづくり10階調理室

メニュー：木島平村のごはん

夏野菜の豚肉巻き

油揚げのサクサクサラダ

なめことなすの味噌汁

木島平村のりんごゼリー

野沢菜漬け

※詳細は7月5日号の市報を

ご覧ください。



学校給食展

調布市の学校給食が開始されて65周年を迎えたことを節目として、これまでの学校給食のあゆみと、現在の学校給食の紹介・展示をします。ぜひ、ご来場ください。

学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時：令和8年8月4日(火)9:30～16:00

8月5日(水)9:30～12:00

会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう！
- ・回転釜体験
- ・献立、地場野菜コーナー
- ・魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！

主催：調布市教育委員会

7月のこんだてより

7日(火)七夕こんだて…7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるよう、給食にも星を散りばめます。

8日(水)沖縄県の料理…暑い季節には暑い地域の料理を食べて元気に過ごしましょう！タコスの具をごはんのにせたタコライス、生産量日本一のもずくを使ったスープ、紅芋を入れたスイートポテトを作ります。