

7月 食育たより

令和8年度 7月号
 調布市立飛田給小学校
 校長 松田 隆

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。



「夏休み親子料理教室」

「木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」
 日時 令和8年8月4日(火)～7日(金) 9:50～
 場所 文化会館たづくり10階 調理室
 対象 市内在住小学校3年生から中学校3年生と保護者(2人1組)
 内容 木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き・油揚げのサクサクサラダ・なめことなすのみそ汁・木島平村のりんごゼリー・野沢菜漬け
 ※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。



なつ やす き

夏休みに氣をつきたい食生活の

しよく せい かつ

ポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	みず むぎちや すこ の 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	たいそう すいえい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方(涼しい時間帯)に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	よ ふかし せ ぜ ず に 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	しゆん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	しよく じ と き 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しよく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	あさ ひる ゆう 朝食・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	しよく じ ひん び 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	か そく なかま いっしょ 家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	きゆうしよく 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に氣をつけて“すてきな夏休みに”してください！