

7月給食だより

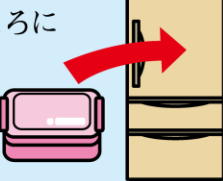
今年も早い時期から、「夏」を感じるような気温の高い日が多くありましたが、これから更に気温も湿度も高くなり、本格的な「夏」がやってきます。

暑さや室内外の気温差などで体調を崩しやすい時期です。食事面からも健康管理をしていきましょう。

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、発熱などの症状を起こすことです。食中毒は、1年をとおして発生する可能性がありますが、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、「お弁当」は作ってから食べるまでに時間があるため、より一層、衛生面で注意が必要です。次のポイントに気をつけるとともに、食べる前に必ずていねいに手を洗しましょう。

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 	仕切りやカップを利用する 	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 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

★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。七夕は、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。暑さで食欲が落ちやすいこの時期に、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。季節の野菜やたまご、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。





令和7年7月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
17:30～ 期末①	1	火	ご飯	鶏肉のねぎ塩だれ	みそ汁・五目きんぴら・和風きのこサラダ・くだもの・牛乳	6/18 (水)
17:30～ 期末②	2	水	ご飯	魚のムニエル ラタトゥイユ添え	洋風たまごスープ・パンプキンポテトサラダ・オレンジゼリー・牛乳	
17:30～ 期末③	3	木	ピリ辛みそ豚丼		中華スープ・ごまだれ春雨サラダ・杏仁豆腐・牛乳	
17:30～ 期末④	4	金	カオマンガイ(タイ)		トマトと卵のスープ・カレー風味サラダ・くだもの・牛乳	
17:30～ 30min×4	7	月	セタ寿司		そうめん汁・ごま和え・セタゼリー・牛乳	6/25 (水)
17:30～ 30min×4	8	火	照焼きチキンバーガー		スコッチブロス・ヨーグルトドレッシングサラダ・キャラメルポテト・牛乳	
17:30～ 30min×4	9	水	ご飯	白身魚の クリームソースかけ	レンズ豆のカレースープ・青菜のサラダ・くだもの・牛乳	
17:30～ 30min×4	10	木	ご飯	ゆで豚の薬味だれ	すまし汁・夏野菜のみそ炒め・黒糖きなこ白玉・牛乳	
17:30～ 45min×2	11	金	チキンライス		チキンポトフ風スープ・コールスローサラダ・ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース・牛乳	
17:30～ 45min×2	14	月	鶏そぼろ丼		みそ汁・ズッキーニのレモン和え・くだもの・牛乳	7/2 (水)
17:30～ キャリガイ	15	火	ご飯	青椒肉絲	中華風コーンスープ・小松菜とジャコの中華風和え物・りんごゼリー・牛乳	
17:30～ 薬物防止	16	水	ツナひじき ごはん	ししゃもの ごま天ぷら	呉汁・じゃこ和え・くだもの・牛乳	
17:30～ 交通安全	17	木	夏野菜カレーライス		かぶとじゃがいものスープ・グリーンサラダ・フルーツヨーグルト・牛乳	
17:30～ 終業式	18	金	夏野菜のかき揚げうどん		ごましょうゆ和え・ほうじ茶ゼリー・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※1学期の給食は7月18日(金)終了予定です。

<7月分の給食予約> 6月18日(水)までに予約をしましょう。

暑い時期は特に「水分補給」を心がけましょう

◆コップ1杯程度を、
”のどが渇いた”と感じる前に、
こまめに飲みましょう



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを
感じにくいので、特に意識して飲みましょう



◆水分補給には水や麦茶など、
甘くない飲み物、カフェインを含まない
飲み物がおすすめです

