

食育だより 7・8月

令和8年度 第4号
白根学校給食センター

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、
休み明けを元気に迎えられるように、夏休み中の食生活で気をつけたいポイント
をチェックしてみましょう！



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう</p>	<p>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 塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動 しよう</p>	<p>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、 早朝や夕方の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。</p>
<p>き そく（規則）正しい 生活を心がけよう</p>	<p>夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう</p>	<p>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。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>	<p>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。</p>
<p>つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう</p>	<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物 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。</p>
<p>や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう</p>	<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、 時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んで お手伝いをしよう</p>	<p>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。</p>
<p>み んなで一緒に食べる 機会をつくろう</p>	<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう</p>	<p>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 の飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！



8月給食献立予定表

イラストは、その日の白根産です★

2026年8月

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1食分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
26日 (水)	ごはん	こめ						(小) 601 (中) 2.3 801 3.1	小林小なし 白根小なし 臼井小なし 根岸小なし
	じゃがいもとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	ハンバーグのおろしソースかけ	さとう でんぷん	ラード あぶら	ぶたにく とりにく だいす	かんてん	あおしそ	たまねぎ だいこん		
	ごまいりきゅうりのピリからづけ		ごまあぶら ごま				きゅうり しょうが		
	(中)チーズ ぎゅうにゅう	チーズ			ぎゅうにゅう				
27日 (木)	ごはん	こめ						(小) 631 (中) 2.2 780 2.7	臼井小なし
	マーボーライスのごぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ちゅうかさラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (金)	ごはん	こめ						(小) 608 (中) 2.3 774 2.7	臼井小なし
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		
	しろみざかなのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ		
	アーモンドおひたし		アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日 (月)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 677 (中) 1.6 841 1.8	
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	ラード あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース しょうが パパイア りんご レーズン		
	なしいりフルーツポンチ	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも なし りんご ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

「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

<p>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。</p>	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p>	<p>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。</p>