

2026年

7月 食育だより



～フィリソシンカ～



令和8年7月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



つく お りょうり

ちゅうい

「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。

☆給食目標☆

楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

暑さに負けない

食事をしよう

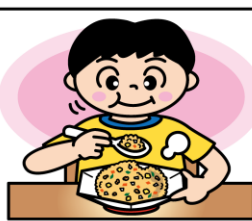


「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



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。



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7月下旬ころ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

きゅうしょくができるまで

給食センターの中は毎日暑いですが、子ども達のために調理員のみなさんが毎日頑張って手作りしています。特に、きなこ揚げパンや黄金芋チップスなどの揚げ物は暑さの中でのスピード勝負です。しっかり食べて夏バテ予防しましょう☆

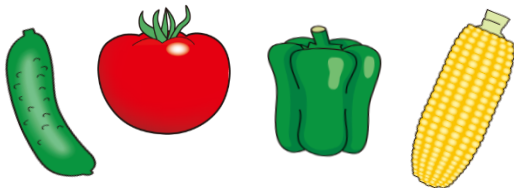


沖縄県産のお米について

お米は寒い所でできるイメージですが、沖縄でも作られています。収穫の時期は毎年8月から9月頃で、本島内では金武町、離島では伊平屋島と西表島が主な産地となっています。実はこの時期に学校給食でも県産の新米が提供されており、その量はおよそ100トン。今年も各地区から収穫した県産の新米が県内の児童生徒へ提供される予定です。感謝(^^)



季節の食べ物 夏
きゅうり トマト ピーマン とうもろこし



こたえ 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)