令和7年度

7月 給食だより

南九州市立学校給食センター

7月に入りました。もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みがやってきますね。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。夏休みは料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

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、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも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、特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下の三原則を心がけるとともに、食べる前には必ず手を洗うようにしましょう。

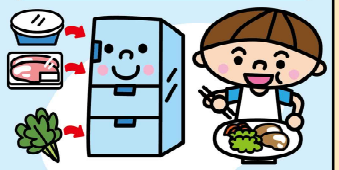
食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

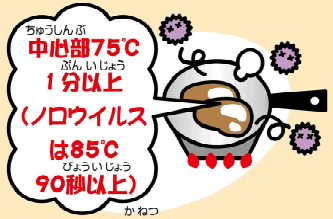
- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」



- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

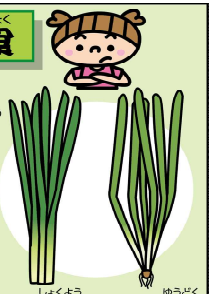


- しっかり加熱する

身近な食中毒にご注意ください

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食



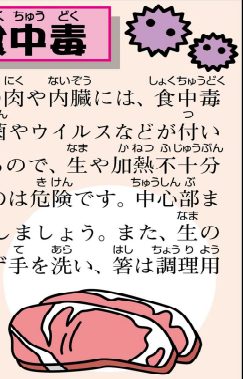
有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ（食用）スイセン（有毒）

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

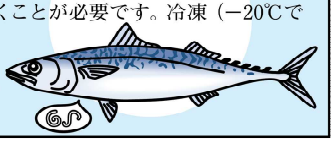
肉類の食中毒



牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事用で使い分けるようにしましょう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍（−20℃で24時間以上）か加熱（60℃1分または70℃以上）すれば死滅します。



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。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。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、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。季節の野菜や卵、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。

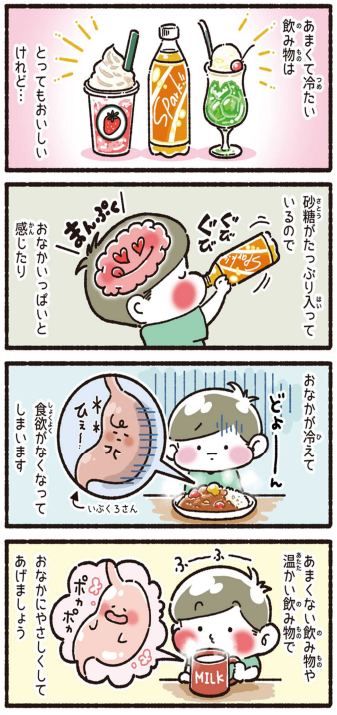
索餅

＊ここからは、5月26日～5月30日に給食センターで栄養教諭の実習を行った金田愛美花先生が文章を考えてくれました。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリ照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはん食べましょう。

夏の飲み物



ペットボトル症候群についてご存じですか？水分補給は大事ですが、清涼飲料水の飲み過ぎには注意が必要です。

ペットボトル症候群とは？？

ペットボトル症候群とは、ジュースや炭酸飲料水など糖分を多く含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことです。

清涼飲料水には、吸収されやすい糖が多く含まれており、大量摂取により血糖値が上がります。血糖値の急上昇は、喉の渇きを引き起こすため、さらに清涼飲料水での水分補給を続けてしまうという悪循環に陥ってしまいます。

高血糖状態が続くと、吐き気や嘔吐、食欲不振などの症状が現れ、さらにひどい場合は昏睡する場合もあるため、過剰摂取には注意が必要です。

防ぐポイント

☆水筒を持ち歩く

☆清涼飲料水を水代わりにしない．．．日常的な飲み物は水やお茶にし糖分を含むものは時々にしましょう。

☆スポーツドリンクをうすめる．．．糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくします。

☆冷やしすぎない．．．清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

水分補給のポイント

夏休みに作ってみませんか？

＜ヤンニョムチキン＞　4人分

- とりむね肉　160g
- かたくり粉　適量
- 皮付きフライドポテト 120g
- 揚げ油　適量
- ごま油　1.5g
- 根深ねぎ　1/2本
- おろしにんにく　1.5g

☆混ぜ合わせておく
- 水　小さじ2
- 三温糖　小さじ2
- 赤みそ　小さじ1
- コチュジャン　小さじ1
- ケチャップ　小さじ4
- 濃口しょうゆ　大さじ1強

＜下準備＞
根深ねぎ　→　みじん切り
とりむね肉　→　一口大
☆調味料を混ぜ合わせておく。

①＜ソースを作る＞
ごま油で根深ねぎを炒める。
おろしにんにくを加える。
②合わせておいた調味液☆を加え、味をととのえる。
③かたくり粉をつけたとりむね肉とポテトを揚げる。
④揚げたとりむね肉とポテトに②のソースと混ぜ合わせて完成！