



食育だより



令和8年度
小城市学校給食センター



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。

激しい運動をするときは、水分だけでなくミネラルも補給しましょう。スポーツドリンクやゼリー飲料、塩分がとれるタブレットなどを活用しましょう。お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は、利尿作用があるため水分補給としては不向きですので、飲み物は、必要に応じて使い分けるといいですね。

体内の水分量は、赤ちゃんで約80%、成人男性で約60%、成人女性で約55%です。体から1%、体重20kgに対しコップ1杯(約200ml)の水分が失われると軽度の脱水症となり、強い喉の渇きや軽い立ちくらみ等が起こります。水分は、喉が渇く前に意識的にとるようにしましょう。

また、水分は寝ている間も汗や呼吸によって失われます。朝、何も口にしないまま登校すると、エネルギーだけでなく、水分やミネラルすら補給できないため、体調を崩したり熱中症になったりします。

朝、目覚めたら口の中をすすぎ、コップ1杯の水または白湯を飲み、朝ご飯をいただきます。

時間がない時や食欲がない時は、果物やスープ1杯でもいいので口にしてから登校するようにしましょう。

食中毒にご注意ください



家庭で多い食中毒には、アニサキス、ノロウイルス、カンピロバクター、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌などがあります。

また、食中毒の中には、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌、セレウス菌のように熱に強い「芽胞」を形成し、毒素を出すものがあります。この芽胞や毒素は、熱に強く完全に死滅させることはできないので、菌を増やさないように注意しましょう。



食中毒を防ぐための 温度管理のポイント！

➤ 食品の中心部までしっかり加熱

75℃で1分以上、カキなどノロウイルス対策が必要な場合は、85～90℃で90秒以上

➤ 冷却する場合は、食中毒菌が繁殖しやすい危険温度帯(約20～50℃)

を素早く通過させる

30分以内に中心温度を20℃付近、または60分以内に中心温度を10℃付近まで下げる

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 焼きサバ (関西地方) (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

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きる。



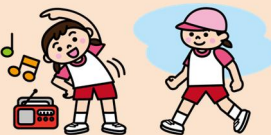
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



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。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		な がら食べはやめよう	
て きど（適度）に運動しよう		つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		す す（進）んでお手伝いをしよう	
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。		み んなで一緒に食べる機会をつくろう	
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。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。		に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	



ミモザサラダ

〈材料〉（4人分）

卵 2個
 サラダ油 小さじ1
 鶏ささみ 50g
 きゅうり 100g
 ブロッコリー 40g
 むき枝豆 10g
 フレンチドレッシング 25g
 酒 小さじ1
 こしょう 少々
 レモン汁 少々



給食レシピ紹介

メキシカンライス

〈材料〉（4人分）

ごはん 700g
 鶏肉 70g
 サラダ油 小さじ1
 白ワイン 小さじ1
 玉ねぎ 70g
 赤ピーマン 20g
 塩・こしょう 少々
 トマトソースまたはトマト水煮 20g
 カレーアロマまたはカレー粉 小さじ2



イメージ図です

〈作り方〉

- ① 卵を溶いて、フライパンに油を熱し、そぼろ卵を作る。鶏ささみは酒を振りレンジで加熱し、食べやすい大きさにほぐす。
- ② ①の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ きゅうりは輪切りスライス、ブロッコリーは小房にする。
- ④ 湯を沸かし③の野菜を茹でる。ブロッコリーと枝豆は、茹でて冷ます。きゅうりは歯ごたえが残るように、ひと煮立ちして鮮やかな緑色になったら、すぐに水に取る。
- ⑤ 冷えた具材を調味料で和える。

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんと赤ピーマンは、小さい色紙切りにする。
- ② 具を作る。フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、ワインまたは酒と塩、こしょうを振る。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを炒める。火が通ったら、トマトソースとコンソメを加える。カレー粉は少量から入れ、好み辛さに加減する。
- ④ 赤ピーマンを加え、火を通す。
- ⑤ ごはんと④の具を混ぜ合わせる。