

7月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2025年7月



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（カンピロバクターやサルモネラ菌など）の発生が多くなる時期です。ウイルス性食中毒のノロウイルスは11月から2月に多く発生します。

作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

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

●肉は菌が飛び散るので洗いません。細菌は75℃1分以上の加熱で死滅しますが、ノロウイルスは85℃90秒以上の加熱が必要です。

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

●お弁当箱や調理器具は洗剤できれいに洗い、十分に乾かしたものを使いましょう! 盛り付ける際の清潔な箸や手袋を用意しましょう。

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

●もしも、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。

★七夕の行事食—そうめん—



7/7(月)

牛乳 ミックスピラフ
七タスープ 星のハンバーグ
三色ゼリー

・そうめんは時間が経つと切れやすいため、ピーフンを使用した「七タスープ」を出します。

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

給食レシピ スタミナサラダ～夏バテ予防に～

材料と分量 (4人分)			
豚ヒレ肉	ブロック	120g	
にんにく		少々	
塩・こしょう		少々	
油		小さじ2	
レタス		40g	ごま油 小さじ1
キャベツ		120g	酢 小さじ1
きゅうり		50g	砂糖 小さじ1弱

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。

作り方

- ① 豚肉は1.5センチ角に切り、にんにくと塩こしょうで下味をします。フライパン等に油を入れて、豚肉に十分火が通るまで炒め煮します。容器に移し、入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、キャベツは細切り、きゅうりは薄い輪切りにします。キャベツときゅうりは塩でもみ、水気を絞ります。野菜も冷蔵庫で冷やします。
- ③ ごま油と酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。豚肉と野菜、ドレッシングを混ぜ合わせてできあがりです。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます!

