



給食だより



令和8年7月
かほく市第2学校給食センター
所 長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 細山 紀子

暑さに負けない体づくりを！

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。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！



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ら、塩分も一緒にとりましょう。



夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格もお手頃です。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれています。体を冷やす効果があるとされています。

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 (関西地方) 焼きサバ (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



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



カレーやチャーハン、パスタや焼きそばなどの家庭でよく作る料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生します。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、穀類や野菜にも付着しています。加熱しても完全に死滅させることができません。30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛、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

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。