



# いただきますマイル

名取市学校給食センター  
「いただきますマイルかん」  
令和7年 7月発行  
給食だより

## 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 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
	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 
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 	



## きくらげと春雨のサラダ【材料】4人分 (分量は給食の小学校中学年4人分の量です。)

- ・きゅうり…1/2本 ・冷凍ホールコーン…20g ・緑豆春雨…30g ・乾燥きくらげ…2g
- ★醤油…小さじ3・1/2 ★砂糖…小さじ1★酢…小さじ1★ごま油…小さじ1弱★おろしにんにく…少々
- ★七味唐辛子…お好みで

### 【作り方】

- ①具材の下準備をする  
きゅうりは太めの千切りにする。  
きくらげは戻して、千切りにする。(元から千切りの物はカット不要)
- ②春雨は袋の記載に従って茹でる。ざるに取り出して流水で洗い、水気を切る。春雨が長い場合は食べやすい長さに切る。
- ③冷凍ホールコーン、きくらげは沸騰した湯でさっと茹でる。  
ざるに取り出して流水で冷やし水気を切る。
- ④★の調味料を混ぜ合わせ、きゅうり、②、③と一緒に和えたら完成!

- \*具材はペーパータオルなどを使ってしっかり水気を切ると、味が薄まらずおいしく仕上がります。
- \*6月の給食にも登場したメニューです。きくらげの食感が良く、さっぱりしているので暑い夏にもオススメです。  
ハムや炒り卵など具材をアレンジしても美味しいです。



# 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

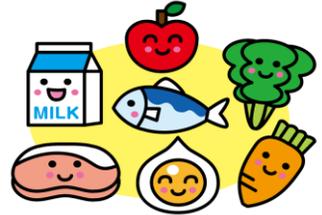
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。

### カルシウムの多い食品

