

7月 給食だより

東京都立七生特別支援学校
校長 黒澤 一慶

今年の夏も、厳しい暑さが予想されます。食欲がなくても、きちんと食事をとって、暑さを乗り切りましょう。

夏野菜には、夏バテを防ぐビタミン類が豊富です。7月の給食は、夏野菜をたくさん取り入れた献立になっています。



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。



☆夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日～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

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。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ており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



7月の献立から料理を紹介

セタ汁

【5人分】

長葱 (1本)	100g
人参 (中1/2本)	75g
星形かまぼこ	50g
そうめん (半束)	40g
糸みつば	25g
水	750ml
さば厚削り節	20g
だし昆布	0.5g
薄口しょうゆ	小さじ1杯
本みりん	小さじ1/2杯
清酒	小さじ1杯
食塩	小さじ1/2杯



- ①だしを取って、だし汁を作る。
(給食ではさばと昆布でだしを取っています。顆粒出汁や出汁パックでもおいしく作れます。)
- ②長葱は小口切り、人参は短冊切り、糸みつばは2cm幅程度に切る。
- ③そうめんを固めに下茹でしておく。
- ④だし汁で人参を軟らかくなるまで茹でる。
- ⑤長葱、星形かまぼこを入れ、調味料も入れる。
- ⑥最後にそうめんと糸みつばを入れて完成。

給食では星形かまぼこを使っていますが、ご家庭で作る際は人参を星形にくり抜いて七夕の流れ星をイメージしても良いかと思います。
夏が旬の「オクラ」も切ると星形に見えるので、追加でセタ汁に入れてもきれいに仕上がります。