

がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和 8年7月
新潟市立上所小学校

7月のめあて 衛生に気をつけて食事をしよう

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、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

日 (曜)	こんだて	体をうごかすから きいろのたべもの		体をつくる あかのたべもの		体の調子をととのえる みどりのたべもの		栄養価
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		
1日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 668 kcal
	なつやさいのカレー	でんぷん (ルウ) さとう (ルウ) さつまいも (ルウ) こめこ ジャがいも	あぶら	ウインナー ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが (ルウ)	たんぱく質 22.2 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 21.8 g
	とうもろこし						とうもろこし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	あさりとチンゲンサイのスープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 28.2 g
	とりにくのだいずのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 25.9 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 551 kcal
	なつやさいのたまごとし	しらたき さとう		とりにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 22.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ (まぐろ)	ひじき			脂質 15.3 g
	かおりあえ	さとう				にんじん	しそ キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 24.6 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 23.7 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (火)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 595 kcal
	たなばたじる	そうめん (こむぎ) ふ (こむぎ)	★	ぶたにく		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質 24.3 g
	こめこのほしがたメンチカツ	でんぷん こめはんこ こめこ げんまいこ とうもろこしこ	あぶら	とりにく とうふ	★	★	★	脂質 25.2 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド	★		ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	ハヤシライスソース	でんぷん (ルウ) さとう (ルウ) こめこ (ルウ) じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト (ルウ)	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質 18.8 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 19.4 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質 24.6 g
	にぎすのなんばんづけ	さとう	でんぷん あぶら こまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	脂質 17.9 g
	だいずのいそに	さとう	あぶら	とりにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	ちゅうかどんのぐ (ぼたて・いか入り)	でんぷん	あぶら こまあぶら	ぼたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 28.1 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質 21.2 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさをしって
おいしく食べましょう。

日 (曜)	こんだて	体をうごかすから きいろのたべもの		体をつくる あかのたべもの		体の調子をととのえる みどりのたべもの		栄養価
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
13日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 25.0 g
	いかのたつたあげ	でんぶん	あぶら	いか			しょうが	脂質 22.5 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(火)	うめごはん	こめ でんぶん さとう					うめ	エネルギー 588 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 20.4 g
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 21.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
15日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぶん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	とうもろこし きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質 25.5 g
	チンジャオロース	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 18.7 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう		ぎゅうにゅう れんにゅう				食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 574 kcal
	もずくどんのぐ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	たんぱく質 21.5 g
	たまごいりににんじんしりしり		あぶら	たまご ツナ(まぐろ)		にんじん	もやし	脂質 19.3 g
	れいとうパイ	さとう					パイナップル	食塩相当量 2.3 g
17日(金)	おおむぎめん	きょうりきこ (こむぎ) おおむぎこ						エネルギー 636 kcal
	ひやしわふうじ			とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ ぶなしめじ えのき たけ ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	やさいのかきあげ	こむぎこ	あぶら	しよくぶつせいたんぱく (だいず)		にんじん	たまねぎ ごぼう しゆんぎく	脂質 24.7 g
	ふうみつけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 643 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.3 g
	さけチーズフライ	パンこ(こむぎ) こむぎ こ でんぶん	あぶら	さけ パンこ(だいず)	チーズ			脂質 24.3 g
	きりこんぶのにつけ	つきこんやく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 626 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.1 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	脂質 19.9 g
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ				ブルーベリー		食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー 610 kcal	脂質 21.4 g	カルシウム 350 mg	たんぱく質 24.2 g	食塩相当量 2.1 g	鉄 3.0 mg	

7月の行事&記念日 3択クイズ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

左下にあるよ。



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、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、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。

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。給食やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、干しえび、ひじき、豆腐、切干し大根、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆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。

7月の行事&記念日 3択クイズ

こたえ 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)