

食事だより

令和8年度 7月

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。
また、気温や湿度が高いと、食中毒が発生しやすくなります。
熱中症だけでなく、食中毒についてもしっかり予防をして、暑い夏を乗り切りましょう！

気をつけたい食生活のポイント

こまめな水分補給を

水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



夏が旬の食べ物を取り入れよう

旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には体を冷やす効果があるとされています。



規則正しい生活を

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。



冷たい食べ物のとり過ぎに注意

アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかをこわしたり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。



摂津市立認定こども園

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

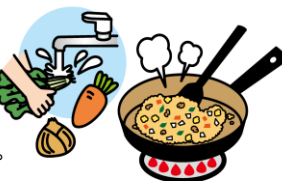
摂津市立認定こども園では、7月7日（火）の給食に七夕献立の「七夕寿司・お星様汁・七夕ゼリー」を提供します。

「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、ごはん料理や麺類が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を常温に長時間おいておくと、「セレウス菌」による食中毒が発生してしまう恐れがあります。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ず、30℃前後の室温に長時間放置することで菌が増え、下痢や腹痛または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、保冷材や保冷バッグを使い、涼しいところで保管する。

