

7月給食だより

令和8年7月7日
杉並区立杉並第七小学校
校長 井口 修
栄養士

とうもろこしの皮むき体験



7月2日の1時間目、2年生の皆さんが当日の給食で使用する、とうもろこしの皮むきをしてくださいました。
2年生は生活科の授業で、夏野菜を育てているため、とうもろこしを含めて、それぞれどのような実の付き方をするのか、写真を見ながら振り返りをしました。さらに、とうもろこしクイズで興味をもってもらい、観察ポイントを伝えてから、皮むき作業に入りました。
最後には、給食室まで届けてくれました。給食中には、調理の様子を見てもらいながら食べると、なんと残菜ほとんどゼロ！自分たちが携わった給食を、いつも以上に味わっている様子が見られました。



洗うのが楽になるように！と、ひげまで丁寧に取ってくれました。



皮をむくと、バリバリ、最後はシュンって音に変わった！



皮の形は全部一緒じゃなかった！
皮の内側は、つるつる！



ひげも実もつるつるしてる！
実の色は、白いところもあったよ！



実が600粒って本当かな？
と数える子も。



きれいに並べてくれたものを、給食室まで、職場体験中の中学生と一緒に運びます。



おいしく蒸しました！



「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。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



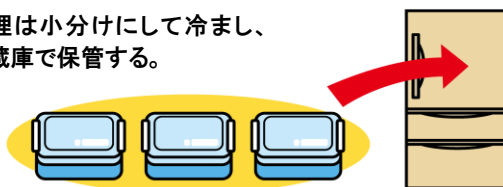
野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



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。

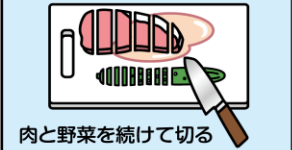


料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



食中毒予防 3 択 クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ①  野菜は肉の後に切る
- ②  食材ごとに洗って使う
- ③  肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ①  から揚げ
- ②  目玉焼き
- ③  お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ①  シンクの近く
- ②  まな板の近く
- ③  冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？

- ①  そのまま食べる
- ②  軽く温める
- ③  十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ①  過ぎたら食べられない期限
- ②  おいしく食べられる期限
- ③  開封後も期限まで安全

こたえ

Q1=② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい)

Q2=①

Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②



夏のお弁当の注意点！

- 材料は加熱する
- 酸味（酢・梅干し）を利用する
- 野菜は水分を吸ぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック
(保冷剤を利用、風通しの良い所を)



2学期の給食は
9月2日からです。
白衣の持参を
お忘れなく！

