

令和7年度

7月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ 身の回りをせいけつにして食事をしよう

- ・手洗いをしっかり行い、せいけつなみじたくをして準備をする。
- ・教室をきれいにし、食事をしよう。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
	1	2	3	4
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚の角煮 もやしチャンプルー もずくスープ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー フルーツ杏仁ミックス	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン マーメレード 秋田市産かぼちゃミートコロッケ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉みそ丼 そくせき 即席漬 たなばた 七夕汁 レモンゼリー
7	8	9	10	11
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しらたきのみそ炒め コーンスープ アセロラゼリー	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アドボ あお 青のりポテト みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン 黒ごまジャム かつおメンチカツ ラタトゥイユ コンソメスープ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ちくわと野菜のごま炒め みそ汁 れいとう 冷凍みかん
14	15	16	17	18
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚肉のピリ辛煮 とうふ 豆腐のスープ プリン	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イカメンチカツ ハムと野菜の炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー丼 小松菜のスープ ぎょうざ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン マーガリン 夏野菜スパゲティ フルーツインゼリー	終業式

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・ 米＝県内産あきたこまち
- ・ 牛乳＝秋田(大館)
- ・ 肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産 地	野菜(種類)	産 地
しょうが	高知	パプリカ(赤)	宮城、大分、熊本
長ねぎ	茨城、埼玉、由利本荘、能代、四ツ小屋	ピーマン	岩手、能代、四ツ小屋、青森
にんじん	千葉、栃木、埼玉	きゅうり	湯沢、鹿角、宮城、山形
キャベツ	茨城	にら	栃木、山形
もやし	福島	えのき	新潟
万能ねぎ	宮城	パプリカ(黄)	宮城、大分、熊本
にんにく	青森	チンゲン菜	群馬、茨城、四ツ小屋
玉ねぎ	佐賀、兵庫	ごぼう	群馬、青森
じゃがいも	千葉、茨城	なす	群馬、茨城、由利本荘

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 75℃ ぶんじょう 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 	仕切りやカップをリユウする 	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 	

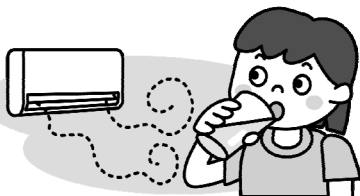
七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

夏は、こまめに水分補給をしましょう。

冷房の効いた室内では、のどの乾きを感じにくいので、特に意識して水分を補給しましょう。



甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



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をおすすめです。