

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年6月30日

《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病気のことです。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。次のポイントに気を付けるとともに、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



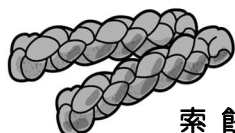
調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときの ポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

食の歳時記 七夕の節句～そうめん～



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（たなばたつめ）」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、のど越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。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅（さくぺい）」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

健康づくりレシピコンテスト が開催されます。

「健康づくりレシピコンテスト」は、渋谷区保健所、渋谷区教育委員会主催で、渋谷区内在住の小中学生を対象に毎年開催されています。

今回のテーマは
**「手軽でおいしい！
備蓄食品アレンジレシピ」**

です。

応募者には参加賞、また1次審査（書類審査）を経て2次審査（調理実技・試食審査）進出者には、賞状・副賞が贈られるとともに、そのレシピがホームページ等に掲載される予定です。詳細は、後日配付いたします応募用紙をご覧ください。

～つくってみませんか～ <サターアンダギー>

※約10個分

(材料)	(分量)
小麦粉	160g
ベーキングパウダー	2.5g
卵	50g (1個)
上白糖	30g
黒砂糖	40g
サラダ油	10g
揚げ油	



★ 大きく膨らむので、揚げる鍋は深い方が揚げやすいと思います。10個分の分量をお示していますが、小さくしてつくる数を多くしたり砂糖の配合を変えたり、また、ごまをプラスするなど、アレンジも楽しみながらお試しください。

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ② 卵を割りほぐし、上白糖と黒砂糖をよく混ぜ合わせる。(泡立えない。)
- ③ ②に①を加えてよく混ぜ合わせ、サラダ油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ ③を10個に分けて丸め、150℃～160℃の油に静かに落とす。
- ⑤ 浮き上がってきたら、時々転がし、膨らんで割れ目に色が付くまで5～6分ほど揚げる。
- ⑥ 竹串をさして生の生地が付いてこなければ出来上がり。



渋谷区

令和7年度渋谷区健康づくり事業

健康づくりレシピコンテスト

第13回

あなたの自慢料理
大募集！

手軽でおいしい！備蓄食品アレンジレシピ

応募方法

◎ 該当する応募区分（小学生部門、中学生部門）を選びます。
 ◎ 応募書類をよく確認の上、応募用紙に記入します。
 ◎ 応募用紙は応募書類を切り取り、学校に提出、または事務局に提出してください。（郵送可）
 ◎ 事務局への提出期限は9月4日（木）必着でお願いします。

審査と表彰

◎ 1次審査は、書類審査です。なお、応募していただいた方には参加賞をさしあげます。
 ◎ 2次審査は、11月9日（日）です。実際に調理を作り、調理実技・試食審査を行います。
 ◎ 2次審査進出者には賞状・副賞をさしあげます。
 ◎ 2次審査進出作品は、レシピをホームページ等に掲載する予定です。

渋谷区 レシピコンテスト

検索

主催 渋谷区保健所 渋谷区教育委員会