



渋谷区立広尾中学校

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 		

★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。



半夏生献立 ～たこ飯～

2025年の半夏生は7月1日です。半夏生は、夏至から数えて11日目頃にあたる日で、年によって日付が変動します。2025年は7月1日が半夏生となります。関西地方では、この時期にタコを食べる風習があります

保健給食委員会立案献立①

1-2 高橋（美）さん 松尾さん
2-1 井上さん 柴山さん

ジャージャー麺
パリパリポテトサラダ
メロン
ジョア

渋谷区コラボ給食 姊妹都市ホルル

フライドライス
フリフリチキン
チキンロングライス
冷凍ミカン

保健給食委員会立案献立②

1-1 下田さん 本多さん
3-1 小野さん 村田さん

鶏と葱の冷やし混ぜソバ
ヤンニョムチキン
お楽しみデザート
ジョア



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、のどが渴いた
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
渴きを感じにくいため、特に意識
して飲みましょう。



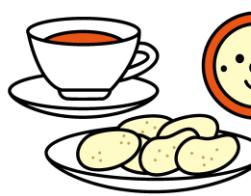
- ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとり方に気をつける

- ◆ 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。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



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。

