

7月 給食だより

令和8年7月(第4号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！

すでに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。

あなたの体は食べたものでできている

みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べたりしてしまうこともあるかもしれません。しかし、そのような生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

夏休み中も、好きなものばかりではなく、主食、主菜、副菜の3つをそろえるなど、栄養バランスを意識した食事を心がけて、元気に過ごしましょう！

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆、大豆製品、卵を
中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



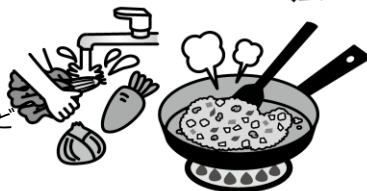
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。

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



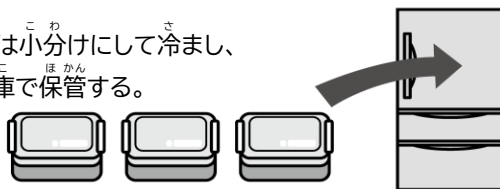
野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱するなど
衛生的に調理する。



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。



料理を持ち歩く時は
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。



こんげつ
今月のテーマ

楽しく、おいしく
食事をしよう！

みんなで食べると
おいしさアップ！

家族や友達など、誰かと一緒に食べることを共食といいます。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。

また、食事は味だけではなく、その時の気持ちや雰囲気もおいしさに関係しています。「おいしいね！」「これ好きだな！」など楽しく会話をしながら食べると、食事への満足感が高まり、よりおいしさを感じやすくなります。また、周りの人がおいしそうに食べている姿を見ると、苦手なものに挑戦しやすくなることもあります。

今日の食事について
お隣のひと
ひとこと話してみよう！



そして、みんなで楽しく食事をするためには、マナーを守ることも大切です。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

給食は、多くの人と一緒に食べる共食の時間です。思いやりも大切にしながら楽しい食事時間を過ごしてください。

夏休み中のご家庭でも家族で食事する時間を増やせると素敵ですね！

羽村・瑞穂地区学校給食組合会計年度任用職員募集

給食センターの仕事は土日祝や長期休暇の期間が休みであるため、お子さんに休みを合わせられます。また、残業がなく、ほぼ定時で退勤できるため家庭生活と両立しやすい環境です。

【募集内容】

職種	勤務時間	資格	報酬
調理師	①8:00～16:00(休憩12:00～13:00) ②7:45～15:45(休憩12:00～13:00) ※週ごとに①か②に変わる。1日7時間勤務	調理師の資格を有する人	時間額 1,460円
給食調理補助業務等	8:30～11:30、1日3時間勤務	必要な資格はありません	時間額 1,230円
食器洗浄作業等	13:00～16:00、1日3時間勤務	必要な資格はありません	時間額 1,230円

【勤務日等】

給食センター稼働期間中は、週5日（月曜日から金曜日まで、祝日を除く。）の勤務を原則とします。
三季休業期間（夏季・冬季・春季）は、原則休み（無給）です（研修等で勤務日が設定される場合あり）。

【業務内容】

午前：下処理、調理及び配缶業務など／午後：食器・食缶類の洗浄など

【勤務場所】 ※次のいずれか

第1センター（羽村市神明台4-2-19）／第2センター（羽村市神明台4-6-8）

【申込方法】

電話で第2センター職員係（042-555-1894）へ申込み