



# 7月給食だより



令和7年6月26日

おおさわ学園三鷹市立第七中学校  
校長 青木 睦  
栄養士 高橋 ひかる

## 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。

## ★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。

### 農家見学行ってみた!

学校給食でもお世話になっている三鷹市の農家見学に行ってきました!今回は、宍戸さん、竹内さん、井口さんのお三方の畑に行きました。農家さんが作った「野菜魂」と記載されているTシャツと一緒にお三方の写真も撮らせていただきました!



※写真の左から宍戸さん、竹内さん、井口さん

#### ① 宍戸さん



宍戸さんの畑では、夏に収穫する長葱を育成しているとのこと。通常の秋収穫の長葱との違い・難しさについてお聞きしたところ、暑くなると根っこの部分が病気になるため、暑くなる前に育てることが重要とのこと。ハウスで育てている小松菜は、1棟で300kg収穫できるが、2週間もたずに学校給食でなくなるみたいです。



#### ② 竹内さん

竹内さんの畑では、トマトを路地栽培で育てています。最近、ハウス栽培が主流のトマトを路地栽培されているこだわりをお聞きすると、昔ながらの青臭さを推して、旨味があるからとのことでした。井口さんの畑では、栽培のこだわりのところで、使う肥料は有機のものを使うようにしている。化学肥料は使わないようにとのことでした。引き続き給食で三鷹産の地場産野菜を使用していきます!



#### ③ 井口さん