



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2026年7月号  
 給食室



須古寿司にっこり☆



おやつのおにぎり、おいしかったよ！

**自分たちが大切に育てた野菜♪**

よく晴れた日は、朝の時間を使って子どもたちは野菜の収穫を始めます。収穫したピーマンやきゅうり、なす、モロヘイヤなどいろいろな形や大きさの野菜を給食室に持ってきてくれます。野菜は給食に使ったり、きゅうりは塩や醤油、味噌などで味わったりしています。自分たちで育てた野菜は格別のようなようです。先日、年長さんが育てたなすとピーマンを味わいました。みんな口々に「おいしい！おいしい！」と大喜びでした。普段野菜が苦手なお友だちも「全部食べたよ！」と言って食べる姿が見られます。子どもたちが収穫する喜びや食べる喜びを知る瞬間です。このような体験を通して、苦手な野菜を克服するきっかけになってくれればと思います。

7月9日（木）は、年長さんの調理体験です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする調理体験を行います。その野菜を使って、翌日に“年長スペシャルカレー”として給食に登場します。自分たちで作ったカレーはどんな味がするのでしょうか。とても楽しみです！



☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

≪ 献立 ≫ 7月7日(火)実施予定

- ・シシリアンライス
- ・冬瓜のスープ
- ・七夕ゼリー
- ・牛乳



冬瓜（とうがん）は、「冬の瓜（うり）と」書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります。

※シシリアンライスについては、食育メモ7月号で紹介しています！

**「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**

<p>野菜をよく洗う。 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。</p>	<p>調理後は室温に放置せずなるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

**給食室からのお知らせ**

- ★7月9日（木）は、年長さんの調理体験を予定しています。エプロン、三角巾・マスクのご準備をお願いします。
- ★幼稚園の給食終了日は、7月15日（水）です。
- ★7月中旬から10月下旬まで、幼稚園の給食室厨房内改修工事が行われます。工事期間中（7月13日（月）～10月23日（金））、保育園の0～2歳児は、園内で給食を調理し提供いたします。保育園の3～5歳児、幼稚園全園児は、福岡県南部給食センター様に委託してお弁当による提供になります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。