



給食だより

令和 8 年 6 月 25 日
荒川区立原中学校
校長 千葉 貴
栄養士 石井 康子



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。



夏の行事食いろいろ



7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物



「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 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 

6月で一番人気だったメニューのレシピ：鶏肉のフレーク焼き

[4人分]

- 鶏肉もも 70g4切れ
- にんにく ひとかけ (おろす)
- 玉ねぎ 大2
- 塩 一つまみ
- 胡椒 少々
- 醤油 大2/3
- マヨネーズ 大1, 1/2
- 粉チーズ 大1, 1/2
- パン粉 (細かい) 大3
- コーンフレーク 大4

【作り方】

- 鶏肉は下味を付けてしばらく置いておく。(にんにくから粉チーズまで)
- コーンフレークを少し砕き、パン粉と混ぜておく。
- フライパンに油を入れ、皮目を下にして中火で焼き、ひっくり返し火が通るまで焼く。
- 両面焼き色がついたら弱火にして、中まで火が入るまで焼く。(魚焼き器に入れてもよいが焦げないようにする。)