

7月の給食だより

ジリジリとした日差しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。これから本格的な暑さ来る前に、暑さに負けない体をつくっておきましょう。また、食中毒も起こりやすい時期ですので、衛生面や体調にも気をつけて過ごしましょう。

食中毒予防のポイント

★ 新鮮な食品を購入する：
肉や野菜・魚などはなるべく速く使い切り、新鮮なものを購入する。

★ 冷蔵庫の詰め過ぎに注意：
必要以上に詰め過ぎると、適正な温度で保存されず、細菌汚染につながる。

★ よく手を洗う：
調理の前には手を洗い、肉・魚・卵を取り扱ったその都度手を洗うようにしましょう。

★ 十分に加熱する：
加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。

★ 残りものの保存に注意する：
食事のあと、残った食品は清潔な容器で保存し、なるべく早く消費しましょう。再加熱する場合は十分に加熱してから食べましょう。

水分補給はこまめに！

のどが渴く前に飲む
のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

少しずつこまめに飲む
一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度にしましょう。

ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

糖分がたくさん含まれていて、虫菌や肥満の原因になります。

ペットボトルに注意
飲み残しはペットボトルを放置しておくと雑菌が繁殖して、食中毒の原因になります。

7月7日は七夕



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機津女(たなはつめ)」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。七夕の行事食は「そうめん」です。ちょうど麦の収穫時期であることや織姫のつむぎ糸に見立てて食べられます。

<おひるごはん>

- ★ とうもろこしごはん
- ★ 鶏肉の唐揚げ
- ★ たんぱくサラダ
- ★ 天の川スープ
- ★ メロン

<おやつ>

- ★ キラキラゼリー
- ★ 星型せんべい

7/8に提供します!!

夏野菜を食べよう!!

- オクラ：ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与える
- トマト：生で食べると体に溜まった熱を冷まして取り除く
- スイカ：むくみや体のたが、食欲不振を改善
- ピーマン：血をサラサラにする効果や、疲労回復効果が高い