

# 7月の給食だより



## 七夕の風習

古代中国に「7月7日に索餅を食べると1年間 無病息災で過ごせる」という伝説があり、小麦粉を練って紐状にして揚げた索餅(さくべい)という唐菓子(とうがし)を食べる風習があったようですが、そのうちに索餅がそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。また7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っています。

## 食中毒に気をつけましょう

夏は気温も高くなり食中毒が起こりやすい時期です。また、梅雨のジメジメさによって湿度も高くなりより食中毒菌が繁殖しやすい環境となります。

そこで、菌を「つけない・増やさない・殺菌する」ことがとても大切です。

### つけない

- 調理前はしっかり手指を洗浄する
- 野菜はしっかり洗浄する、泥を落とす
- 肉、魚は生食のものと一緒に作業しない
- 肉、魚、卵を触ったあとは手指を洗浄・消毒する

### 増やさない

- 食材、食品は常温で放置しない
- 調理済みのものは速やかに食べる

### 殺菌する

- しっかり加熱調理する
- スポンジ、包丁、まな板、シンクは定期的に消毒する

### 水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



### 体を冷やしてくれる 食べ物

旬の夏野菜『きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃ』などには、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくて美味しい食材です。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

実ったよ!



つるなしインゲンもたくさん  
実を付けています

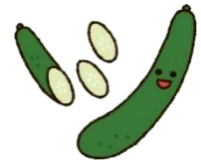


ツヤツヤのなす



ぼくたちピーマンは一足  
早く収穫してもらったから、  
只今、第2弾生育中(^^  
♪

花が散るとキュウリが  
実るよ!



6月2日、2歳児さくら組のお友達が玉ねぎの皮むきのお手伝いをしてくれました。  
みんなとても上手にむけました。むいてくれた玉ねぎは給食室でおいしい給食になりましたよ!



皮が薄くてはじめは難しかったけどなれるとスルスルッと剥けました!!