



梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃。気候の変化を大きく感じる時期ですね。

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。

7月は、七夕や水遊び、お楽しみ会♪ いろいろなイベントがあるので楽しみですね。

体調管理に気を付けながら、栄養満点の給食を食べて元気に過ごしていきたいと思います。



七夕そうめん



七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「策餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練ってのばしたもの)をたべると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、策餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。給食では“にゅうめん汁”としてそうめんを提供します。



家庭でできる！食中毒予防のポイント



気温や温度が上がるこれからの季節、細菌による食中毒のリスクが高まります。厚生労働省から「家庭における食中毒予防6つのポイント」が発信されています。大切な子どもたちを食中毒から守るため、日々のご飯作りにお役立てください！

Point① 食品の購入

賞味期限を必ず確認し、肉や魚は水分が漏れないようビニール袋に入れ、保冷材等を使って持ち帰りましょう。



Point② 家庭での保存

食材は帰ったらすぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫の中身は7割程度にして全体に冷気が回るようにします。

Point③ 下準備

調理前は手を綺麗に洗います。生肉・生魚を切った、まな板や包丁はすぐに洗いましょ。



Point④ 調理

加熱は中心部までしっかりと。目安は「75℃で1分以上」加熱することで、ほとんどの菌は死滅します。



Point⑤ 食事

食べる前もしっかり手洗い。調理後は、2時間以内を目安に、できる限り早めに食べましょ。



Point⑥ 残った食品

残ったら清潔な容器で冷蔵・冷凍保存。温めなおす時も、しっかり中心部まで加熱しましょ。



☀熱中症に気をつけましょう

こまめな水分補給を！

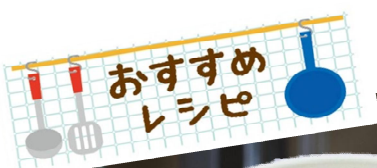
熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。



水分補給のポイント



- のどが渴いたと感じる前に時間を決めてこまめに水分を補給しましょう。
朝起きた時・外遊びの前後・寝る前など
- 日頃の水分補給には水や麦茶が適しています。スポーツ飲料は糖分がたくさん含まれているので飲み過ぎに注意しましょう。
- 食事の中でも水分補給を心がけましょう。具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は、汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れたものです。



材料

- ・スパゲティ 4 束 (400 g)
- ・シーチキン (200 g)
- ・人参 (100 g)
- ・玉ねぎ (300 g)
- ・えのき (160 g)
- ・梅干し 5 粒程度
- ・刻みのり

梅干を使った夏にぴったりの “梅とツナのスパゲティ”

作り方

- ① フライパンに、少量の油をひき
人参、玉ねぎ、えのきを入れしんなりするまで炒めます。
薄口醤油 13 c c ・コンソメ 10 g シーチキンを入れて混ぜ合わせておきます。
- ② 別の鍋にしそ漬けの梅干し（種をとったもの）
みりん 20 c c 砂糖 20 g を入れ加熱します。
- ③ パスタをボイルし、①と②の具材をスパゲティと合わせてからめてください。
お皿に盛り付け、のりをかけて完成です。