

# きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

No.4 R7.6.30

## 暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

| 調理のポイント    | 手をきれいに洗う<br>               | 肉以外の食材はよく洗う<br>  | おかずは中心部までしっかり加熱する<br>      | 作り置きのおかずも再加熱する<br> |
|------------|----------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|
| 詰めるときのポイント | 汁気や水分をよく切る<br>             | 仕切りやカップを利用する<br> | ごはん、おかずは冷ましてから詰める<br>      | なるべくすき間なく詰める<br>   |
| 保存のポイント    | 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる<br> |                  | 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する<br> |                    |

### ★七夕の行事食—そうめん—



#### 夏の「土用」にまつわる食べ物



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願う風習があります。



### 給食試食会のご案内

本校の給食内容の充実を図るため、保護者の皆様からご意見を伺いたく、今年度も給食試食会を開催いたします。詳細・申込書は、9月初旬に配布いたしますので、ご確認ください。

日時：10月30日(木) 12時00分～13時00分

試食代：333円 ※10月中旬に、事前に集金いたします。



### 献立表のクイズ わかったかな?

#### こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす  
③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]



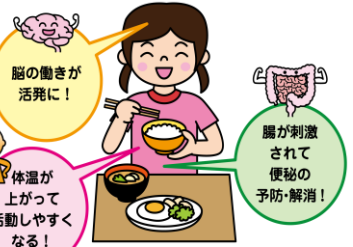
# 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、  
早寝・早起きを心がけ、  
朝ごはんを毎日欠かさず  
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



### 朝ごはんの効果

◆栄養のバランスも意識してみよう。



## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。



甘いもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



牛乳を飲もう！



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



### ヨーグルト



ヨーグルトは、牛乳と同じように良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含む上、乳酸菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘を防いだり、免疫機能を高めたりと、さまざまな健康効果が期待できます。

最近では、牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのプレーンヨーグルトのほか、甘味やフルーツを加えたもの、ドリンクヨーグルト、フローズンヨーグルトなど、さまざまな種類があります。



### 【かみかみサラダ】

◎材料（大盛4人分）

切干大根 15g キャベツ 100g にんじん 50g  
インゲン 20g さきイカ 30g（酒 適量）

【A】しょうゆ・酢★・ごま油 各大さじ1  
砂糖 小さじ1 塩こしょう 少々  
★給食では、りんご酢を使っています。

◎作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。さっと茹でて、冷ましておく。  
さきイカは、一口サイズにカットする。お酒をふり、レンジで30秒ほど加熱すると柔らかくなります。
- ②【A】をすべて混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を混ぜたら、できあがり！

6月10日（火）  
に登場しました！