



# 7月給食だより

令和7年7月1日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
栄養士 小坂妃幸子

## 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付けるとともに、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

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

## ★七夕の行事食—そうめん★



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、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。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

索餅

# 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。



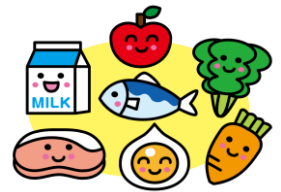
## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆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。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。



## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴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、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

おま 甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



## 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。

**カルシウムの多い食品**

- ヨーグルト
- 牛乳
- チーズ
- 小魚
- ごま
- 小松菜
- 干しえび
- きりぼ 切干し大根
- ひじき
- 豆腐

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。

