

7月給食だより

令和3年6月25日
横浜市立西が岡小学校
校長 境 伸泰

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。疲れが出たり、食欲が出にくくなったりする季節ですが、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけて体調管理をしましょう。

7月の基準献立について

◎七夕にちなんだ献立を取り入れました。(6日 すましそうめん)

◎食欲が出やすい献立を取り入れました。

(夏野菜のカレー、カレービーンズシチュー、きゅうりの梅肉あえ、白身魚のチリソース、タッカルビ、チリコンカン など)

◎旬の夏野菜を使った献立を取り入れました。

(夏野菜のカレー、夏野菜のスパゲティ、とうがんのスープ、きゅうりの梅肉あえ、えだまめ、ゆでとうもろこし、ゴーヤチャンプルー)

指導目標

- ・食べやすいものばかりでなく、主食・おかず・牛乳を交互にバランスよく食べる
- ・暑さに負けない食事のとり方を知る

ばくばくだよりの主な内容

七夕の行事食について、夏野菜の特徴について、夏休み中の参考となる食事 など

～おしらせ～

- 7日(水) 西が岡産の手作りうめゼリーを追加します。
- 16日(金) 夏休み前の給食終了
夏休み明けの給食開始は、9月1日(水)の予定です。

今年度も、うめゼリーを作ります

5月31日に学校敷地内の梅の実を収穫しました。
収穫した実を選別した後、へたを取ってきれいに洗浄し、砂糖を入れて約一か月間漬けています。7月7日には、完成したうめシロップを加熱処理して、ゼリーを作る予定です。
旬の味を味わって、初夏を感じてほしいと思います。



漬けた直後



約3週間後

食中毒に注意しましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になりました。学校でも衛生管理に努めます。ご家庭でも十分お気をつけください。

◎正しい手洗いについて

- ・水だけでは汚れや細菌は落ちません。必ず石けんをつけて、手の甲、爪の周り、手首までしっかり洗いましょう。
- ・外から帰った後、食事の前、トイレの後などは特に念入りに洗いましょう。



◎調理について

- ・加熱するときは、しっかり中まで火を通しましょう。
- ・調理したものは、なるべく短時間で食べきりましょう。残ったときは冷蔵庫に保管し、早めに食べましょう。

◎肉の調理について（O-157 やカンピロバクターによる食中毒の防止）

- ・生肉は食べないようにし、中心まで十分に加熱しましょう。
- ・生肉を扱った箸を、そのまま食事に使わないようにしましょう。
- ・生肉を調理したまな板や包丁は、念入りに洗いましょう。



暑い時期の食事のとり方に気をつけましょう

これからの季節を元気に過ごすためには、食事のとり方に気をつけることが大切です。

① 1日3回バランスのよい食事をしましょう

- ・1日3回欠かさずに食事をするので、水分や塩分を取ることができ、熱中症を防止します。
- ・特に朝ごはんを食べることで、体が目覚め、生活リズムを整えることができます。

② 夏野菜をたくさん食べましょう

- ・夏野菜には水分が豊富に含まれているので、体の熱を冷ますはたらきがあります。
給食でも、きゅうり・トマト・なす・ピーマン・オクラなど夏野菜をたくさん使います。

③ 冷たいものの食べすぎに気をつけましょう

- ・冷たいものを食べ過ぎると胃腸が冷えて、食欲が落ちたり体調をくずしたりしやすくなり、夏バテになりやすくなってしまいます。

④ 水分を上手にとりましょう

- ・水分が不足すると、体温調節がうまくいかず、熱中症になってしまうことがあります。
のどが乾く前に、こまめに水分を取ることが大切です。