

# 7月給食だより

令和4年6月27日  
横浜市立西が岡小学校  
校長 佐藤 裕二  
栄 養 士

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。(4日 すましそうめん)
- 旬の食材を多く取り入れました。  
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ など)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。  
(夏野菜のカレー、とうがんのスープ、夏野菜のスパゲティ、ゴーヤチャンプルー など)
- 香辛料を使うなど食欲が出やすい献立を取り入れました。  
(夏野菜のカレー、白身魚のチリソース、ジャガマーボー、カレーピラフの具、チリコンカン、バーベキューソース炒め など)

## 指導目標

- ・ 上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
- ・ 食べやすいものばかりではなく、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
- ・ 夏休み中の食事について など



## ～おしらせ～

- 夏休み前は7月20日(水)まで給食があります。  
夏休み明けの給食開始は、8月31日(水)の予定です。

## 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ています。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、指の間、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。

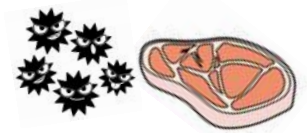


### ◎ 調理について

- ・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

これからの暑い季節を元気に過ごすために、食事のとり方に気をつけましょう。

### ① 1日3回、バランスのよい食事をしましょう

- ・朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚め、生活リズムを整えることができます。
- ・1日3回バランスのよい食事をすることで、水分や塩分を取ることができ、熱中症を予防することができます。

### ② 夏野菜を食べましょう

- ・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るので、気をつけましょう。

### 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。

(裏面あり)