

7月 給食だより



荒川区立第四峡田小学校

令和7年6月30日

校長 川上 晋

栄養士 酒泉 広子

いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けないためには、食生活が重要です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も必要です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

☆7月の給食目標…夏を元気にすごそう☆

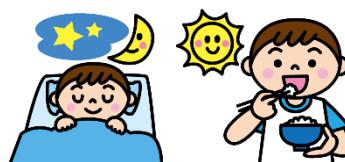
夏の暑い季節は、体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。暑さに負けない食事を心がけて、元気に夏をすごしましょう。

水分補給をこまめにしましょう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようにします。

規則正しい生活を心がけよう



夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

夏が旬の野菜を食べましょう



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があると言われています。

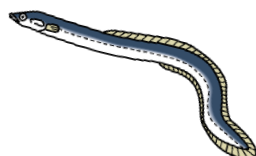
冷たい食べ物の取り過ぎに注意しましょう



アイスやジュースなど甘くて冷たい飲み物をとり過ぎると、お腹の調子が悪くなったり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。

☆土用丑の日について☆

7月26日は土用丑の日です。土用丑の日の食べ物といえば、ウナギです。奈良時代の『万葉集』にも「夏やせによし」と詠まれているほど、古くから栄養価の高い食べ物として親しまれてきました。

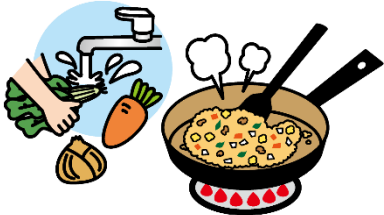


うなぎには、良質なたんぱく質をはじめ、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB₁やB₂、ビタミンAが豊富に含まれています。

☆食中毒に注意しましょう☆

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食中毒の予防原則は、原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

〈食中毒を防ぐポイント〉

野菜はよく洗い、食材の中心部までしっかり加熱しましょう。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べましょう。 
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管しましょう 	お弁当には保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい場所で保管しましょう。 



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には石けんで丁寧に手を洗いましょう。

☆7月の献立について☆

3日(金) 旬の食材献立(蒸しとうもろこし)

2年生がとうもろこしの皮むきをします。納品業者さんから新鮮な皮付きのとうもろこしが届きます。当日は、枝付きのとうもろこしを見本として展示する予定です。

7日(火) セタ献立

7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などがもとになった行事です。セタの日には、「そうめん」を夜空に浮かぶ天の川に見立てて、行事食として食べる風習があります。給食では、星形の人参が入った「セタそうめん汁」と、ぶどうゼリーとフルーツが入った「夜空のフルーツポンチ」を作ります。

15日(水) 世界の料理献立

ガパオライスとは肉と野菜を炒めた具をごはんのにのせて食べるタイ料理です。「ガパオ」は「バジル」のことです。肉と野菜を炒めたものに、バジルを加えて作ります。給食では、フレッシュなスイートバジルを使用します。