



# きゅうしょくだより

※おうちと一緒に読みましょう。

## 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かかる弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。食べる前には必ず手を洗いましょう。

## 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、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。季節の野菜やたまご、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。

## なつやさい 夏野菜かきあげ～カレー風味～

材料(5人分)

・玉ねぎ(薄切り)	100 g
・赤パプリカ(薄切り)	50 g
・ゴーヤ(いちょう切り)	35 g
・ホールコーン	25 g
・米粉	35 g
・澱粉(片栗粉)	25 g
・マヨネーズ	10 g
(ノンエッグマヨネーズ)	
・塩	少々

～給食のこんだてより～

・カレー粉	少々
・砂糖	少々
・水	適量
・揚げ油	適量

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

令和7年(2025年)7月  
ひらかたしりつまきのしょうがっこう  
枚方市立牧野小学校



## 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、食生活で特に気をつ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、のどが渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



### 3 おやつの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なります。



◆おやつは食事の一つと考え方、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。



◆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。

