



# きゅうしょくだより

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

令和7年(2025年)7月  
枚方市立牧野小学校

## 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。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。



## 夏野菜かきあげ~カレー風味~

### 材料(5人分)

- 玉ねぎ(薄切り).....100g
- 赤パプリカ(薄切り).....50g
- ゴーヤ(いちょう切り).....35g
- ホールコーン.....25g
- 米粉.....35g
- でんぷん(片栗粉).....25g
- マヨネーズ.....10g

(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。

枚方市給食コンテストで、小倉小学校の児童が考えてくれました。

苦味を消すために下ごしらえをして工夫しました。



### 《作り方》

- すべての材料を混ぜ合わせる。
- 一口大にして、165℃~170℃の油で揚げる。

## 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ので、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。



### 3 おやつ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。



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。

