

きゅうしょくだより

令和7年(2025年)7月
枚方市立小倉小学校

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒とは、細菌やウイルスがついた食べ物などを食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状がおこることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、特に注意しましょう。作ってから食べるまでに長い時間がおこななければならぬお弁当などは要注意! せいけつな手で作る、きれいに洗ったお弁当箱や容器に入れる、生ものはできるだけ控える、などに気をつけましょう。もちろん食べる前にも必ず手を洗いましょ。

★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「おり姫とひこ星」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、夜空にう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。そうめん、季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスもよくなります。暑いときこそ、しっかり食べましょ。

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(いちよう切り).....35g
 - ホールコーン.....25g
 - 米粉.....35g
 - 澱粉(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 7/3 のこんだてより~

- カレー粉.....少々
- 砂糖.....少々
- みず.....適量
- 揚げ油.....適量

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。

※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。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、まちにまった夏休みが始まります。たのしい夏休みをすごして、新学期を元気にむかえられるように、夏の食生活について、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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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ましょ。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆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。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにましょ。
- ◆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。

カルシウムの多い食品

- ヨーグルト
- 牛乳
- チーズ
- 小魚
- ごま
- 小松菜
- 切干し大根
- ひじき
- 豆腐

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。

- きくらげ
- いわし
- ほししいたけ
- さけ