

7月 きゅうしょくだより

志木市立志木第二小学校

梅雨に入り蒸し暑くジメジメした日が続いています。志木二小の給食室はエアコンが設置されてから作業環境は良くなりましたが、大きい釜で火を使うのでやっぱり暑いです…。それでも毎日調理員さんは二小のみなさんのために朝早くから給食を作っています。特にこの時期は湿度・気温が高く、食中毒を予防するために普段以上に温度管理に気を配らなければいけません。引き続き安心安全で美味しい給食の提供に努めていきます。

7月は夏野菜を取り入れたメニューを予定しています。旬の野菜は栄養がたっぷりです。暑さで食欲が落ちてしまう人もいますが、しっかり食べて暑さに負けない元気な体を作りましょう。



7月7日は「七夕」

七夕とは、ひこぼしとおひめが天の川をはさんで、1年に一度、7月7日にだけ会えるという言い伝えです。今では、願い事を書いた短冊や飾り物を笹の葉につるし、願い事が叶うように祈ります。昔はそうめんを天の川に見立て、お供えていたそうです。

7月7日は、セルフ手巻き寿司とそうめん汁の七夕献立です。



夏の「土用の丑の日」

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代ごろから始まったと言われています。うなぎはビタミンが豊富で栄養価の高い食品なので、疲労回復や食欲増進効果があります。そのため夏を乗り切るために食べられるようになったと言われています。

今年は7月24日と8月5日が土用の丑の日です。7月16日は少し早めの土用の丑の日献立として、うなぎではなくイワシを使ってうな玉風丼を出します。

夏場に起きやすい食中毒に注意！

食中毒は冬場の発生件数が多いですが、夏場にも多く発生します。「つけない・ふやさない・やっつける」の3つのポイントを意識して暑い時期でも安全に過ごしましょう。



暑さに負けない体づくり 4つのポイント



こまめに水分補給
のどがかわく前に水やお茶を飲もう



冷たいものをとりすぎない
おなかをこわしちゃうよ

おやつを食べすぎ注意
おなかいっぱいになって
ごはんが食べられなくなるよ



飲み物についても考えてみよう！



夏になると「シュワッ！」とした爽やかさのある炭酸飲料や清涼飲料水（乳製品類やアルコール飲料以外の飲み物で、お茶やコーヒー、ジュースなどをさします。）はとてもおいしく感じますね。炭酸飲料や清涼飲料水は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じないため、つい飲みすぎてしまいます。しかし、ペットボトルなど炭酸飲料1本（500ml）には45g～50g、清涼飲料水1本（500ml）には30～45gの砂糖が入っています。特に炭酸飲料はお腹もふくれるため、飲みすぎると食欲を減退させ、規則正しい食事の妨げにもなります。

たくさん飲みすぎるとこんなことが…。気をつけて過ごしてくださいね。



糖分のとりすぎで、
太りやすくなったり、
虫歯ができやすくなる。



夏バテ



水分や糖分で
おなかがいっぱいになる。
→きちんと食事ができなくなる。
→栄養バランスがくずれ、夏バテに。

夏が旬の食べ物

夏野菜は水分を多く含むものが多く、水分を取りつつ体を内側から冷やしてくれる働きもあります。また、ビタミンやミネラルも豊富です。夏が旬の食べ物は他にも枝豆やかぼちゃなどもあります。この時期においしい旬のものを食べて、夏バテしない体を作りましょう。

