

給食だより 7月号

令和6年6月28日
 杉並区立和田中学校
 校長 村山忠久
 栄養士 金澤千絵

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐためには、しっかりと睡眠や朝食をとり、こまめに水分補給をすることが大切です。のどがかわいていなくても1時間にコップ1杯くらいの水分をとるようにしましょう。

【手作りの注意点】

手作りは市販品に比べて傷みやすいので、その日のうちに飲み切れる量を作り、冷蔵庫で保管しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁…お好みで

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



時にはすいかなどの夏の野菜や果物を食べるのもいいですね!



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

食中毒の発生しやすい季節です!

気温が高い日が増えてきました。特に夏場は食中毒が多く発生する季節です。お家で調理をするときは「つけない(手をよく洗う)」、「増やさない(早めに食べる)」、「やっつける(よく火を通す)」という食中毒予防の三原則を意識して行いましょう。

夏場のお弁当作りなどでも、冷ましてからつめる、保冷剤を活用するといった対策を取りましょう。

料理を長時間常温でおかない

冷蔵庫を過信しない(チェックをこまめに) つめすぎない

まな板、包丁はそのつどきれいに洗う(肉・魚用は別に)

前日に作ったものはかならず加熱する

調理の前はよく手を洗う

7月の給食より 国内産食材の日は10日(水)です。

- 地元野菜デー (2日) : 杉並区では、平成20年度より「地元野菜デー」を実施しています。学校給食の食材に杉並区内の農産物を活用することにより、子供たちに農産物や都市の中の農業に興味をもたせることや、学校給食を充実させていくことを目的としています。7月2日は杉並区産のじゃがいもを使って「パリパリニンジャサラダ」を作ります。
- 七夕 (7日) : 七夕にちなみ、そうめん入りの「七夕汁」が出ます。七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。星形の切り口のオクラも入った七夕らしい汁物です。
- ナシゴレン (9日) : ナシゴレンはご飯と具を炒めて作る、スパイシーなインドネシア風の炒飯です。「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。現地では目玉焼きや「クルック」というインドネシア風のえびせんなどを添えるのだそうです。給食では目玉焼きを添えて頂きます。
- 選んでデザート (18日) : 給食最終日に「選んでデザート」を実施します。冷凍黄桃、冷凍パイナップル、冷凍洋なしの3種類の中から自分の食べたいものを事前を選択します。



七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説がもととなり、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕にそうめんを食べる風習は、「索餅(さくべい)」という素麺の原形となった食べ物(粉を練って縄のようにねじり、乾燥させたり揚げたりしたもの)が、平安時代に七夕の儀式にお供えされたことにちなんだものです。



【お知らせ】

7月18日(木)の給食終了後、配膳台カバーを回収し、クリーニングに出します。事務室の前に回収袋とチェック用紙を用意しておくので、13:20までに出しに来てください。エプロンセットは通常通り給食当番が持ち帰り、洗濯・アイロンがけをして9月2日(月)の給食開始日まで必ず学校に持ってくるようにしましょう。