

給食・食育だより 7月号



今宿小学校給食室

すでに気温の高い日が続いていますが、本格的な夏はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけて暑さに負けない体づくりをしたいですね。

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

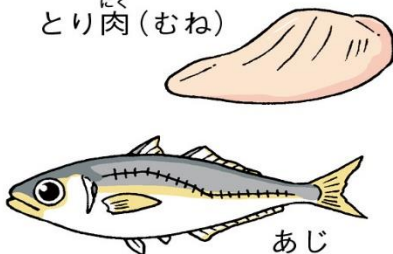


©少年写真新聞社2026

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

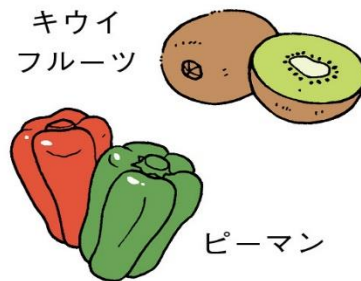
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

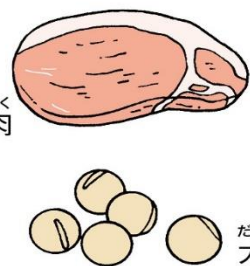
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

ぶたにく
豚肉

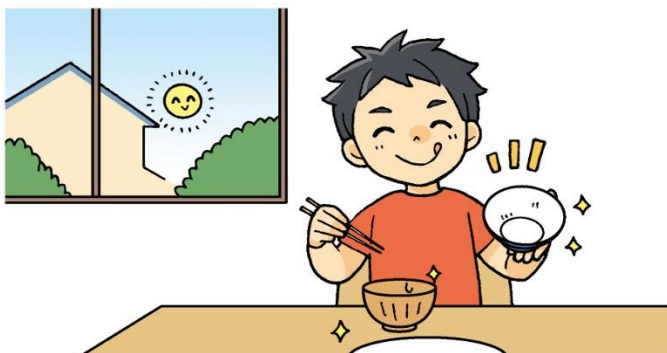


だいず
大豆

©少年写真新聞社2026

朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026

7月の給食の特色

○七夕の行事食を取り入れました。

(7日(火)七夕そうめん汁)

○旬の食品を取り入れました。

(すいか、かぼちゃ、赤ピーマン、とうがん、とうもろこし、なす、トルコナス、太刀魚)

「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「^{さくべい}索餅」
を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に
供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、
糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。



©少年写真新聞社2026

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜などの農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」^{がほう}という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長期放置すると菌が増えて下痢や嘔吐を引き起こします。



「^{きん}セレウス菌」^{しよくちゆう どく}食中毒を防ぐ^{ふせ}ポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せ ず、なるべく 早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 