

# 7月給食だより

渋谷区立広尾中学校

## 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。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

<b>調理のポイント</b>	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
<b>詰めるときのポイント</b>	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める 
<b>保存のポイント</b>	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

## ★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。



### 半夏生献立 ～たこ飯～

2025年の半夏生は7月1日です。半夏生は、夏至から数えて11日目頃にあたる日で、年によって日付が変動します。2025年は7月1日が半夏生となります。関西地方では、この時期にタコを食べる風習があります

#### 保健給食委員会立案献立①

1-2 高橋（美）さん 松尾さん  
2-1 井上さん 柴山さん

ジャージャー麺  
パリパリポテトサラダ  
メロン  
ジョア

#### 渋谷区コラボ給食 姉妹都市ホノルル

フライドライス  
フリフリチキン  
チキンロングライス  
冷凍ミカン

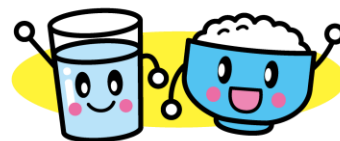
#### 保健給食委員会立案献立②

1-1 下田さん 本多さん  
3-1 小野さん 村田さん

鶏と葱の冷やし混ぜソバ  
ヤンニョムチキン  
お楽しみデザート  
ジョア

# 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てみましょう。



## 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴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。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 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。

### カルシウムの多い食品



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。

