

給食だより7月

雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。
日に日に気温が上がり、じめっとした蒸し暑い日が続きますね。いよいよ夏本番です！

この季節は食欲の低下などが起こりやすいため、気温と湿度による体調の変化に気を付けましょう。暑いからと言って冷たいものばかり摂ってしまうと、胃腸が冷えて機能が低下してしまいます。

また、細菌による食中毒も増加する時期なので、食品の取り扱いには十分注意しましょう。

★七夕

『七夕』とは、7月7日の夜、天の川の兩岸にある「彦星」(わし座のアルタイル)と「織姫」(こと座のベガ)という2つの星が一年に一度だけ会えることができるという言い伝えから始まった星祭りのことです。七夕には、笹の葉に願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを結びつけて星にお祈りをします。

お星様を観ながら願い事についてお話してみるなど、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

その昔、七夕には小麦粉と米粉を練って縄状にしたものを油で揚げた「素餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べていました。七夕に「そうめん」を食べるようになったのは、この素餅が変化したと言われています。

食中毒に注意！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な食べ物を食べて、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こす事をいいます。夏場は特に細菌が増殖しやすく食中毒が多くなるため、注意が必要です。

- 食品は新鮮なものを選ぶ
- 調理器具は清潔なものを使用する
- 生の肉や魚、その汁がほかの食べ物と触れないようにする
- 常温での自然解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する
- 電子レンジを使用するときは均一に加熱する
- 生ものや作った料理はできるだけ早く食べる
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する