

【栄養三色】	
あし よう きんしやく	
あし	血や筋肉や骨をつくる食べ物
赤	
(あ)	たんぱく質・無機質
	おくら かに たらこ かつお ぶり さんま かついり かいふ
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	脂肪や水分にもとる食べ物
黄	
(き)	炭水化物・脂質
	おとうもろこし あいも とうもろこし
	穀類・芋・油・炒麺
かみ	たんぱく質・無機質
緑	体の組織を養える食べ物
(み)	ビタミン・無機質
	わかさし ほうとう ほうろく だいこん
	野菜・豆類

れいわ ねん がつ
令和6年7月
たいしちょう
太子町学校給食だより

がつ きゅうしよく しょう
7月の給食に使用する「じゃがいも」、「なす」
1, 2, 4, 5, 8日の「たまねぎ」
たいしちょう つく
は太子町で作られたものです♪



ねっちゅうしやう ぼう
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ぼきゅう
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。

のどが潤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



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒の主な原因物質
細菌 自然毒 化学物質 寄生虫

食中毒予防の三原則

付けない 増やさない やっつける

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。
- 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。
- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

こんげつ こんだてしやうがい
～今月の献立紹介～

9日 ゆでとうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜です。黄色、白、紫など様々な色のとうもろこしがあります。

とうもろこしの「つぼ」の数は、頭から出ているふさふさした「ひげ」の数と実は同じ数なんですよ!

生産者の方に感謝していただきます。

10日 冬瓜のうすくず汁

冬瓜は、すいかのような大きな野菜です。夏が旬の野菜ですが、皮が厚く、冬まで保存できるので「冬瓜」という名前になったそうです。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介しします。

七夕 (7/7) 季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	土用の丑 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 うどん うなぎ うの花 うり	お盆 (7/15または8/15前後) 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事ともなっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 いなりずし 精進料理 野菜の天ぷら
--	--	--

七夕 7月5日

7月7日は七夕です。そこで少し早いですが、7月5日に「七夕献立」を実施します!!

すまし汁には星型のかまぼこや、夏に旬を迎える「オクラ」が入っています。「オクラ」の断面を見ても...?どのような形をしているか観察してみてください♪