



しょく いく

7月食育だより

令和2年度
二本松北小学校

梅雨らしいジメジメした日が続いています。

食品がいたみやすい時期です。手洗いをしっかりとするとともに、食品の衛生にじゅうぶん気をつけましょう。

7月は、学校で育てている野菜の安全を確認して、給食に一部使用する予定です。

6月から、学校のホームページで「学校給食」についてトピックスで情報発信していますのでぜひご覧ください。（当日の給食の写真や、保護者の方からのメッセージなどをアップしています。）

また、ご感想、ご意見、ご相談などございましたら、お寄せください。
よろしくをお願いします。

下記の欄にご記入いただき、学級担任の先生を通して送ってください。

たなばた ぎょうじしょく
七夕の行事食 **そうめん**

7月7日の七夕は、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」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕
には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの
原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

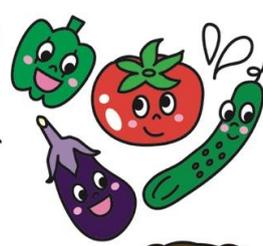
索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥
させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

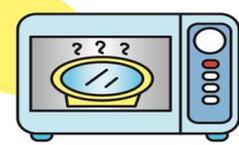
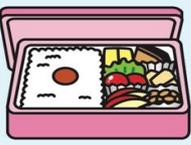
テーマの話題やホームページ「学校給食」に関しての意見・要望・相談など、お寄せください！
テーマ：子どもの好き嫌いについての悩み・毎日の食事づくりで工夫していることなど

年 組 児童氏名 () 保護者名 ()

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>● 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>● 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 

食中毒を防ぐ！お弁当作りのコツ

<p>1 調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗う。手や指に傷があるときは、調理用の手袋を使いましょう。</p> 	<p>2 野菜や果物は、流水でよく洗う。</p> <p>そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。</p> 	<p>3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかりと火を通す。</p> <p>ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。</p> 
<p>4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。</p> 	<p>5 ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。</p> <p>おかずは汁気をしきり、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。</p> 	<p>6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。</p> <p>持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。</p> 

給食室からのお願い・お知らせ



7月30日(木)に給食当番の白衣を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。あわせて、繕いなどもお願いします。よろしくお願いいたします。

7月31日(金)は、給食がありません。お弁当を持たせてください。

