

7月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

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、特に気をつ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方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べましょう。

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。



のどが渇いた
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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏場に多い食中毒

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。最近、肉や魚、まな板やスポンジ、いろいろなものを触る手など、至るところに存在している可能性があります。食中毒予防は、原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

つけない



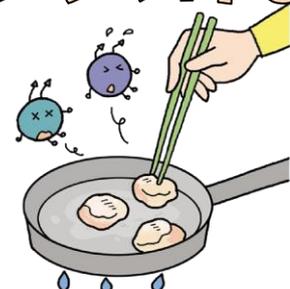
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

夏の行事食

7月7日 七夕

七夕は、中国の「織姫と彦星」の伝説と、日本の「たなばた棚機つ女」の伝説がもとになって、現在の行事になりました。この日は、願い事をした短冊を笹に飾ったり、天の川にはたお機織りの糸に見立ててそうめんを食べたりする風習があります。



7月24日 土用の丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎに含まれるビタミン B1 は、疲労回復や夏バテ対策に効果があるとして夏を乗り切りするために昔から食べ継がれてきました。「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習もあります。
※土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



7月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「トマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産使用しています。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 鮭のムニエル
- ・ 米粉パン

1日「七夕給食」

少し早いですが、1日（月）は七夕給食です。この日の給食には、星の形を取り入れました。ご家庭でも給食のことや行事食について話題にいただければと思います。

12日「砂川ミニトマト部会」さんから「ミニトマト」をいただきます！

子ども達に地元のおいしいミニトマトを食べてほしいとの思いから、寄贈してまいります。今回で12回目となります。昨年もとっても甘くて好評のミニトマトでした。食材や生産者さん感謝の気持ちをもちながら食べましょう！



24日 松尾ジンギスカン「ラム肉」をいただきます

地元の子どもたちに「もっとジンギスカンを食べてほしい」「夏休み前の給食の思い出にしてほしい」との思いから松尾ジンギスカンさんが「ラム肉」を寄贈していただきました。味わっていただきましょう。

