

給食だより 7月



草ね、早起き、朝ごはん！

令和7年6月30日
湯沢町学校給食センター

今月のめあて **夏の健康のために必要な食事をしよう！**

夏の食生活のポイント

1 早くねて、シャキッと起きる！

夏の疲れをとるためには、ぐっすりねむるのが一番！また、生活リズムがくずれると夏バテになりやすくなるので、お休みの日でも早くねましょう。



2 朝ごはんを食べる！

生活リズムをくずさないために、しっかり食べましょう！朝ごはんを食べると、全身のやる気スイッチが入ります。まずは食べることが大事です。なんでもよいので食べましょう。
(だからといっておかしはダメよ！)



3 こまめに水分補給！

水を飲むのをがまんしないこと！！
いっきにたくさん飲むのではなく、こまめにコップ1杯分ずつ飲むことを心がけましょう。
汗をたくさんかくときには、スポーツドリンクも効果的です。



4 冷たいものをとりすぎない！

冷たいものをとりすぎると、胃の働きが悪くなり、夏バテをさらに加速させます。涼しい部屋の中では、温かいものもととりましょう。

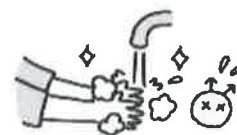


暑い時期は食中毒に要注意！

6月から9月は、1年のうち気温や湿度が高くなる時期で、食中毒の発生が多くなるため、よりいっそう注意が必要です。

あいにとぼは

「つけない・ふやさない・やっつける」



つけない

→手洗い
せっけんで20秒洗い、20秒すすぎましょう。洗った手は清潔なハンカチでふきます。



ふやさない

→調理したらはやめに食べる
調理後の食品は室温に長時間放置せず、すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管します。



やっつける

→しっかり火を通す
肉や魚は、真ん中までちゃんと火が通るようにしっかり焼いたりゆでたりする。

★七夕の行事食—そうめん—

七夕には、「そうめん」を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんのもとになった食べ物といわれています。



7月7日の七夕こんだて「天の川スープ」にも、そうめんが入っています！