



7月給食だより

色彩が美しい夏野菜がおいしい季節になりました。

近頃は、落ち着いて食事をする姿が見られます。

7月のメニューには、夏野菜を使用するメニューが多い献立になっています。色々な食材や味を体験する事で栄養を摂取するだけでなく味覚の発達にもつながります。

先生やお友達と一緒に楽しく食べることで好きなもの、食べられるようになったものを増やしていきましょうね。

作り方や気になる事がありましたらお気軽に声をかけて下さい。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!

お星さまにどんなお願いしようかな?

7月7日は織姫と彦星が年に一度会える七夕の日です。

その日の給食は七夕すし、七夕そうめん汁です。桜でんぶやオクラをのせて食べます。おやつには今年初のすいかですよ。

