



# 7月 食育だよ!



## 給食室より

### ■給食室での食中毒対策は?

- ・清潔な服装、マスクをつけ、しっかり手洗いをし、アルコールで消毒します。
- ・果物や加熱しない食品、調理済みの食品には、手袋を使用します。
- ・食品は加熱後、温度計で中心温度を測ります(85℃ 1分以上)
- ・調理器具や食器、ふきんなどは、熱湯または次亜塩素酸で消毒加熱殺菌をします。
- ・包丁、まな板は肉、魚、野菜など用途別に分けて使用しています。

### ■7月のイチ押しメニューは

#### 「七夕三色どんぶり」

天の川をイメージしたそうめんもつきます



### 食育クイズ(7月)

7月7日は「七夕(たなばた)の節句」この日に食べるものは何でしょう?  
正解は欄外に...



▼気温が高くなるこれからの季節に最も注意したいことは食中毒です。食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことを言います。食中毒の主な原因となる細菌は、じめじめした梅雨や、気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期には特に注意が必要です。  
(※別欄に食中毒の予防法を掲載しましたので参考にしてください)



▼新型コロナは5月から感染症の分類がインフルエンザ並みの5類になりました。しかし、コロナがなくなったわけではありませんので、もう少し様子を見ながら私たちが出来る感染対策の手洗い、うがい、換気など続けていきましょう。



### ■7月の食育カレンダー

#### 2日 うどんの日

讃岐うどんで有名な香川県では、この日、農作業の労をねぎらうためにうどんを食べる風習があったそうです。うどんは消化がよく、すぐにエネルギーになるので、力仕事やスポーツをするときにもぴったりです。暑い日は、具たくさん冷たいうどんパワーをつけましょう。



#### 7日 七夕

七夕は、中国から伝わった星伝説などがもととなった行事です。平安時代の宮中では、そうめんを天の川に見立て、お供えしたといわれています。

#### 10日 冬瓜(とうがん)の日

漢字で「冬のウリ」と書き、冬瓜(とうがん)はウリ科の一種。ウリ科の植物は種類が多く、甘いカボチャやスイカ、メロンも同じ仲間です。一方、冬瓜は甘味が少なく、低カロリーの野菜。全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちたときもさっぱり食べられます。



#### 27日 スイカの日

スイカの生まれ故郷はアフリカの砂漠地帯。暑く乾燥した地で進化したスイカは、分厚い皮の中に水分をたっぷり蓄えているうえ、ミネラルも豊富です。夏の熱中症対策には、スイカに塩を少しふって食べるのもおすすめ。スポーツ飲料に似た効果が得られます。



### ■旬の食材を食べましょう。

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最も美味しく、栄養豊かな時期のことです。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて、私たちの体に、はたらきかける食材を多く食べることで、体調を整えてくれる効果があります。

夏が旬の食材 **きゅうり、茄子**⇒体の中の乾きを癒すだけでなく、利尿作用もあるので、むくみ防止に役立ちます **トマト**⇒βカロチンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。

**枝豆**⇒ビタミンB1、C、カリウムが豊富に含まれています。汗で流れ出たカリウムを補えます。

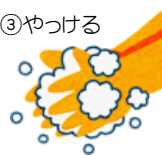
**うなぎ、アノコ**⇒ビタミンAを多く、含み、疲労回復に効果があります。



### ●食中毒の予防法 食中毒を防ぐ3原則 ①つけない ②ふやさない ③やっける

#### ●細菌をつけない

必ず石鹸で手洗い! 食べる前や調理前だけでなく、生肉を触った後などにもこまめに手を洗い、菌を落とします。また、生肉や魚を、生で食べる野菜やフルーツに付着しないようにしましょう。



#### ●細菌を増やさない

作った料理はできるだけ早く食べましょう。日のあたる場所や常温での放置はやめましょう。買い物から帰ってきたら、食材は早めに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。

#### ●細菌をやっつける

ほとんどの食中毒菌は加熱(75℃1分以上)で死滅します。特に肉や魚は十分に加熱しましょう。ふきん、まな板、調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒殺菌します。



### ■旬のたべもの

#### ●やさい

●ナス⇒7月~9月が旬となる野菜です。新鮮で美味しいナスを選びたいときは、ハリとツヤがあるか、ヘタについた棘が立っているか、持ったときに重さを感じるかを基準にしてみましょう。ナスは夏野菜なので、冷蔵庫での保存は避けて、袋に入れた状態で冷暗所にて保存しましょう。



#### ●さかな

●真アジ⇒真アジは長崎県と島根県が主な産地で、1年中水揚げされ、特に4月~7月の漁獲量が多くなります。真アジには臭みが少ないため、新鮮なものは刺身やお寿司のネタとして食べられることが多いです。真アジは栄養価が高く、DHA や EPA、必須アミノ酸などが含まれます。



#### ●くだもの

●桃⇒桃は品種によって旬の時期が異なりますが、一般的には6月~9月頃までが旬です。桃は、ペクチンなどの水溶性食物繊維やカリウムを多く含んでいるため、むくみや便秘の予防への効果が期待できます。美味しいだけでなく、美容に嬉しい栄養素が含まれている桃は、積極的に食べたい果物です。

