



7月 給食だより

暑い時期は 食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、細菌が増えやすいお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手をきれいに洗う 	食材はよく洗う 	おかずは中心部まで しっかりと加熱する 	作り置きのおかずも 再加熱する
詰めるときの ポイント	汁気や水分を よく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは 冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく 詰める
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに 保管して、早めに食べる 		保冷剤や 保冷バッグを 上手に利用する 	

熱中症予防に「水分補給」



★七夕の行事食—そうめん★

7月7日の
七夕汁でそうめんの
提供を予定しています



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅（さくべい）」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようになじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅