

# 給食だより

令和2年

# 7月号

社会福祉法人 雅福社会  
松島こども園

青空のまぶしい季節となりました。海や川遊び、山登りと自然に触れながら楽しく遊べるので、夏は楽しみいっぱいですね。皆様はどのようなご予定をお考えですか？夏を楽しく過ごすためにも、最も注意しなければならないのが、「熱中症」と「夏バテ」です。今月のテーマは「夏バテ」についてです。しっかりと予防と対策をたてて、健康的に夏を過ごしましょう！

## 旬の食材を食べよう！！



ナス

- ビタミンKを含み、ケガ時の止血作用に効果。食物繊維で整腸作用に働く。



オクラ

- カリウム豊富で血圧に効果。カルシウムを含み、骨の育成や維持といった骨形成に働く。



カボチャ

- βカロテンを含み、体内の抗酸化作用と免疫カアップ。鉄、ビタミンCも含み、栄養価が高い食材。



ヘちま

- 食物繊維で便秘に効果。葉酸を含み造血作用に働く。沖縄では「ナーペー」、  
「ナーペー」と呼ばれている。



とうがん

- カリウムを豊富に含み、身体のむくみを防止。ビタミンCを含み肌の健康状態を維持する。



モーウイ

- カリウム、リン、マグネシウム、カルシウムを含み、夏バテ予防に効果。沖縄の伝統食材である。

### 7月7日は「七夕の日」です！

七夕というと、彦星と織姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびますね。この行事は中国から日本へ伝わってきました。七夕の日には、短冊に願いごとを書いて笹の葉につるしたりします。その日の給食は「七夕ちらし寿司」と「そうめん汁」を取り入れています。年に1度の七夕をお祝いしたいと思います。



### 旬の食材を取り入れています(^-^)

上の図にもあるように今が旬の野菜はたくさんあります。今月の給食では夏野菜をたくさん取り入れ、かき揚げにしたり、煮物や和え物にしたりと、工夫しています。夏野菜には免疫力を高め、風邪予防や疲労回復に効く栄養素がたくさん含まれています。旬の食材をおいしく、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## 食中毒に気をつけよう！

### \* 食中毒予防3原則 \*

#### 原則1 細菌をつけない

- ・手洗いをしっかりおこなう。
- ・食材の洗浄をおこなう。
- ・生肉や魚の鮮度に気をつけ、他の食材とくっつかないようにしましょう。



#### 原則2 細菌を増やさない

- ・サラダなどの生ものや、調理済み食品は、なるべく早く食べましょう。
- ・食品は冷蔵庫・冷凍庫で保存し、品質管理をしっかりとこないましょう。



#### 原則3 細菌をやっつける(殺菌)

- ・料理する時は、しっかり加熱しましょう。
- ・食器や調理器具も消毒し、清潔なものを使いましょう。

