

# 七夕 7月 給食だより

富山市立水橋西部小学校

もうすぐ本格的な夏がやってきます。気温が上がると汗をかきやすくなるため、体内の水分が少なくなります。のどが渴く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

また、蒸し暑くなるこれからは食べ物が傷みやすくなります。食材の取扱いに十分気を付けて食中毒の防止に努めましょう。

菌を

## ⚠️ 守ろう！食中毒予防の三原則 ⚠️

1 付けない	2 増やさない	3 やつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>せっけんで手を洗う</li> <li>野菜や果物を流水で洗う</li> <li>調理器具、食器の清潔を保つ</li> <li>生の肉や魚が、他の食べ物と触れないようにする</li> <li>料理をする際は、加熱しないで食べるものの（生野菜等）から取り扱う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生ものや作った料理はできるだけ早く食べる</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する</li> <li>タオルやふきんは清潔なものを使用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す</li> <li>生の肉や魚を切った包丁、まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする</li> </ul>

大腸菌やカンピロバクターなどの細菌が原因で起こる食中毒は、梅雨から秋頃にかけて多く発生します。上記の三原則を徹底し、食中毒のリスクを減らしましょう。

## 今月の献立紹介

### ～ベーコンとゴーヤの卵炒め～

【材料（4人分）】

A	<ul style="list-style-type: none"> <li>エリンギ 1本</li> <li>ゴーヤ 1/2本</li> <li>もやし 1/4袋</li> <li>ベーコン 2枚</li> <li>卵 2個</li> <li>ごま油 小さじ1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華だしの素 小さじ1/2</li> <li>さとう 小さじ1/2</li> <li>しょうゆ 小さじ1</li> <li>塩 少々</li> <li>塩（塩もみ用）適量</li> </ul>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 【作り方】

- エリンギは短冊切り、ゴーヤはワタを取ってうす切りにして塩もみをし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 卵は溶いておく。
- フライパンにごま油をひき、Aを炒める。
- ③にBを加えて味付けをする。
- ④に②を加えて、卵に火が通るまで炒め合わせる。

ゴーヤは  
夏が旬です！



## 丈夫なからだをつくろう

丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素と、その栄養素を多く含む食品について紹介します。

### カルシウム

特に給食のない日は、カルシウムが不足することが多いので、コップ一杯の牛乳を飲みましょう。

※ コップ1杯（200ml）で1日に必要なカルシウムの約1/3を摂ることができます。

<カルシウムを多く含む食品>



牛乳1杯（200ml）あたり227mg

乳製品、小魚類、大豆製品、小松菜  
切り干し大根など

### ビタミンD

カルシウムと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

<ビタミンDを多く含む食品>



きのこ類、魚介類、卵、干ししいたけなど

切り干し大根や干ししいたけなどの乾物は、水分が抜けることでうま味や栄養分が凝縮されています。みそ汁や和え物などの料理に取り入れてみましょう。