



7月食育だより

上尾市立東町小学校
令和7年度7月号

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、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、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。

★七夕の行事食—そうめん★



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」の伝説や、日本の「棚機つ女」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。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」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ねじったもので、そうめんの原型とされています。



<献立>

- ・ビビンバ
- ・七夕スープ
- ・冷凍みかん

七夕スープに《ビーフン》を使用しています。

そうめんの代わりにビーフンで天の川をイメージしています。



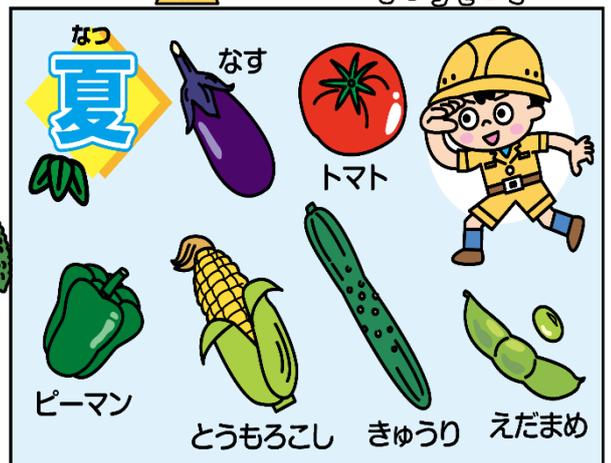
旬の野菜には魅力がいっぱい!



◆体によい効果がある!

夏野菜の多くは、春から夏にかけて茎や葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。また、ビタミン類を多く含み、体の調子を整えてくれます。水分量も多いため、体を冷やす作用があります。

夏野菜パワー



積極的に夏野菜を食べるようにしましょう。