



# 7月給食だより



令和7年7月1日  
江戸川区立二之江小学校

## 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。

### お弁当作りの食中毒防止対策



<b>調理の ポイント</b>	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
<b>詰めるときの ポイント</b>	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 
<b>保存の ポイント</b>	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用する 	

## ★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。



暑さで食欲がなくなるこの時期に、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。

## グリーンピースのさやむき・そら豆のさやむき

5月28日(水)に2年生でグリーンピースのさやむきを行いました。また、6月6日(金)には1年生で、そら豆のさやむきをしました。

実際にグリーンピースやそら豆に触れ、「つるつるしている」「葉っぱの匂いがする」「さやの中がふわふわだった」などの感想がありました。また、給食の時間には「自分でむいたから美味しい」「苦手だけど食べられた」という声がありました。他の学年も「2年生がむいてくれたから食べてみる」などと話していました。グリーンピースはグリーンピースごはん、そら豆はゆでそら豆にして、全校で美味しくいただくことができました。



# じょうぶな骨や歯をつくらう!

1日に必要なカルシウム量は、6・7歳で580g、8・9歳で700mg、10・11歳で720mgです。カルシウムは、じょうぶな骨や歯を作るのに欠かせない栄養素ですが、体の中で作ることができないため、食べ物など外から取り込む必要があります。下の絵は、カルシウムを多く含む食べ物です。ご家庭でも取り入れてみてください。

※ ( ) はカルシウムの量です。



牛乳  
コップ1ばい/180g  
(198mg)



ヨーグルト  
1こ/80g  
(96mg)



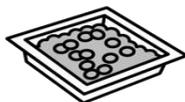
プロセスチーズ  
1きれ/20g  
(126mg)



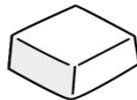
小松菜  
1/4たば/80g  
(136mg)



モロヘイヤ  
1/4たば/60g  
(156mg)



納豆  
1パック/40g  
(36mg)



もめんどうふ  
1/4ちょう/75g  
(70mg)



厚あげ  
1/4まい/50g  
(120mg)



ししゃも  
3び/50g  
(165mg)



しらすぼし  
大さじ2/10g  
(52mg)



ほしえび  
5び/10g  
(710mg)



うなぎのかばやき  
1くし/100g  
(150mg)



切りぼし大根  
1/4ふくろ/10g  
(50mg)



ひじき  
大さじ2/10g  
(100mg)



いりごま  
小さじ1/3g  
(36mg)