



7月食育だより

令和7年7月号



宇都宮市立陽北中学校

毎日真夏のような暑い日が続いていますね。今年は例年より早く梅雨明けしそうです。この時期は体が暑さに慣れていないので、暑い時は、上手に水分をとったり、涼しい部屋に入ったりしましょう。

また、体も疲れやすいので、疲れた時は早く寝る・朝昼夕の食事をしっかり食べるなどして熱中症予防をしてくださいね。

暑い時期は食中毒に要注意!



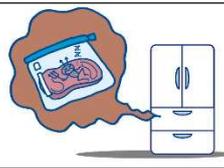
食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢・吐き気・発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。食中毒予防の原則は、原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

つけない



石けんを使って手を洗いましょう。調理の前だけでなく、食事の前にも洗いましょう。

増やさない



食中毒菌は、私たちが過ごしやすい気温を好みます。買い物のあとは、すぐに冷蔵庫に入れましょう。肉や魚はしっかりと中心まで火を通して食べましょう。特に夏場のBBQは要注意です。

やっつける



エコバックは定期的に洗いましょう



エコバックは、買い物に便利なアイテムですが、肉や魚の汁や野菜の土などで汚染されます。定期的に洗濯しましょう。

口をつけたペットボトル飲料、飲み残しに注意

水分補給に便利なペットボトルですが、ペットボトルなどの容器に直接口をつけて飲んだ場合、口の中の細菌が容器に入り込むことが予想されます。そして、これらが条件によって増殖し、品質が落ちたり、腐敗したりすることが考えられます。グラスなどに移して飲む・冷蔵庫で保管する・早目に飲み切ることを心がけましょう。
(宇都宮市HPより)



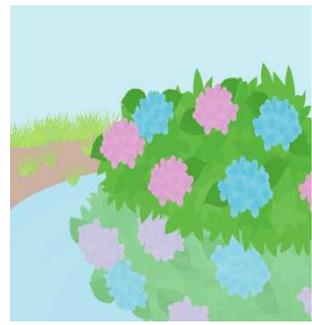
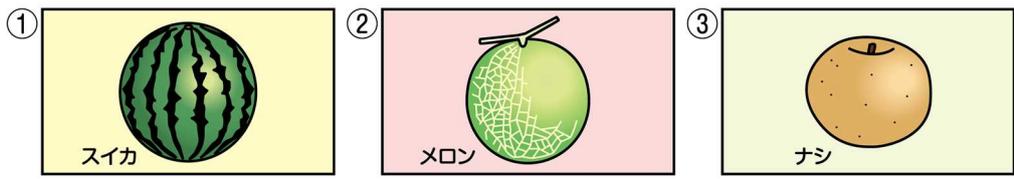
夏の食べもの3択クイズ

☞ こたえは、次のページにありますよ!わかるかな?

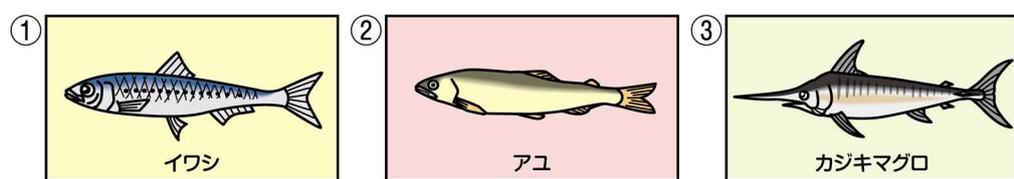
Q1 次のうち、オクラの花はどれでしょう?



Q2 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物はどれでしょう?



Q3 夏が旬の魚で、川にすむ魚はどれでしょう?



七夕献立 7日 ほ

七夕は、3月3日の「桃の節句」や5月5日の「端午の節句」と同じ『五節句』のひとつです。七夕は、彦星と織姫が年に1度会うという中国の伝説がもとになっています。彦星には農作物を供えていましたが、やがてこれらがひとつになり、機織りにみたてた冷や麦やそうめんなどが行事食として食べられるようになりました。七夕汁にはそうめんが入っています。

今月の宮っ子ランチ「夏献立」①

平和を祈って大いちょうランチ 8日 ほ

昭和20年7月12日の夕方、宇都宮の中心部が太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受け、宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいました。そのような中でも、戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りを持ち、自分たちも頑張ろうという意欲を持たせる献立です。市役所近くにある「大いちょう」が空襲で黒焦げになりながら、次の春に芽吹いたことから、復興のシンボルとして、人々の心の支えになったそうです。「大いちょう汁」は、いちょうの形のかまぼこやいちょう切りした野菜を入れた汁物です。この献立で平和に暮らせるありがたみを感じて欲しいです。

今月のめあてから

「暑さに負けない食習慣を身につけよう」献立 18日 ほ

「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。香辛料やかんきつ類、香味野菜を上手に取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。年に1度の夏野菜カレーです。

納豆の日 7日 ほ

7月10日は「納豆の日」です。この度、「あずま食品株式会社」から納豆の日に併せて、宇都宮市の小中学校の給食に、宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈いただきます。宇都宮産大豆100%の納豆は珍しいので、ぜひ食べてくださいね。

好き嫌い克服献立

「海藻」を食べよう献立 15日 ほ

海藻類には、食物繊維やミネラルが多く含まれています。生活習慣病の予防に効果があるのでぜひ食べてほしい食品です。茎わかめスープの「茎わかめ」は、名前のとおり、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴です。

「ムーミン小説80周年」献立 16日 ほ

今年は「ムーミン」の小説が出版されてから80年になります。「ムーミンママのお料理レシピ」「ムーミン谷のしあわせレシピ」からムーミンパパのスパゲティツナトマトソースとムーミンママのベリーパイ、ブルーベリータルトが出ます。

土用の丑の日献立 17日 ほ

今年の土用の丑の日は、7月19日と31日の2回あります。土用とは、季節が変わる前の約18日をいいます。丑は、十二支の「うし」のことで、昔は十二支で日にちを数えていました。夏の土用の丑の日が近づくと、「うなぎ」ののぼり旗を目にしますが、「う」のつくものを食べて滋養強壮をつけて、無病息災を願います。給食では、うなぎのかば焼きの代わりにいわしのかば焼きで精をつけましょう。



これなら自分で
作れそうですね!

『おとうふ丼』

【材料(1人分)】

- ・ごはん 茶碗1杯(約200g)
- ・絹ごし豆腐 1/2パック(約75g)
- ・韓国のり 適量
- ・しょうゆ 少々

【作り方】

- ③ ごはんの上に豆腐をのせて軽く崩す。
- ④ 豆腐の上に韓国のりとしょうゆをかける。
- ⑤ 出来上がり!

※かつおぶし・キムチ・納豆・ねぎ・梅干しなど
お好きな具をのせてもおいしいですよ。



『STC(さけ・卵・チーズごはん)』

【材料(1人分)】

- ・ごはん 茶碗1杯(約200g)
- ・卵 1個
- ・さけフレーク 15g
- ・スライスチーズ 1枚

(味が足りない時はしょうゆや麺つゆをお好みで)

【作り方】

- ① 耐熱容器にごはんを盛り、さけフレークをまぜる。
- ② ①にちぎったスライスチーズと溶き卵をまぜる。
- ③ ふんわりラップをかけて、レンジ600wで1分加熱する。
- ④ 一度取り出し、軽くごはんをまぜる。
- ① もう一度ふんわりラップをかけて、レンジ600wで1分加熱する。
- ② 卵とチーズが温まっていたら出来上がり。



こたえ

Q1=②【①…なす ③…きゅうり】 Q2=①【②は「甜瓜」、③は「梨」】
Q3=②【①と③は海にすむ魚です】

