

暑い時期は



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。





七夕の行事負



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。

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。 食事やおやつに意識して 取り入れましょう。



ビタミンDを一緒にとることで、 カルシウムの吸収率が高まります。 いわし きくらげ ほししいたけ さけ

~お知らせ~

2学期の給食は、9月2日(火)から始まります。