

# 7月 食育だより

令和7年7月2日  
朝霞市立朝霞第七小学校  
栄養教諭

プールの授業も始まりいよいよ本格的な夏がやってきます。旬の夏野菜がたくさん出回る時期です。給食でも夏野菜を献立に取り入れています。夏野菜には、ほてった体を冷やす作用があったり、暑さで必要量が増えるビタミンCも豊富に含まれていたりします。もうすぐ夏休み。夏バテに負けないように、体の調子を整え元気に夏を乗り切りましょう。

## 7月の給食献立紹介

今月のテーマ「夏野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「沖縄県」

**4日(金)**  
「シブイのスープ」「クーブイリチー」沖縄県  
シブイとは、冬瓜のことです。夏の野菜ですが、冬まで長持ちすることから冬瓜という名前がついています。  
クーブイリチーは、「クーブ」が昆布、「イリチー」が炒め物という意味です。沖縄の料理では、昆布がよくつかわれています。

**7日(月)**  
「ゴーヤチャンプルー」沖縄県  
「チャンプルー」とは、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことで、その中でもゴーヤを使用したものが有名で全国的によく食べられています。  
通常、ゴーヤチャンプルーでは溶き卵を使用しますが、給食のレシピでは使用していません。卵アレルギーのある子どもでも、みんなと同じ郷土料理を食べられる機会にしています。

**14日(月)**  
「イナムドウチ」「にんじんしりしり」沖縄県  
イナムドウチの「イナ」はイノシシ、「ムドウチ」はもどきという意味です。イノシシ肉の汁ものでしたが、代わりに豚肉を使うようになったことから名前がついています。  
にんじんしりしりの「しりしり」とは、沖縄の言葉で細切りのことを言います。にんじんを細切りにする道具ですりすりする音が「しりしり」になったとも言われています。

七夕には星型にくり抜いたにんじん入りの七夕汁がでます☆  
旬の食材として、なすを使用した夏野菜のみそ汁や夏野菜のカレー、えだまめとコーンのソテーを提供予定です!



# 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。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。  
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。

<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	中心部までしっかり加熱する	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
<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		持ち歩く時は、保冷剤・保冷バッグを利用する	

## 旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。  
旬で美味しいこの時期に、ぜひお子さんと一緒に皮むきや塩ゆでにチャレンジしてみてください!

<p><b>実がなるのは雌花</b></p> <p>とうもろこしの実がなるのは雌花の根本です。雄花は茎の先端にある、ふさふさの部分です。</p>	<p><b>ひげはめしべ</b></p> <p>先の毛はめしべです。皮をむいて中をよく見ると1つ1つの粒の先まで伸びています。</p>
<p><b>ひげの数と実の数は同じ</b></p> <p>ひげはめしべなので、ひげの本数と実の数は同じになります。数えられるかな…?</p>	<p><b>ゆで方で変化する食感</b></p> <p>水からゆでるとぷっくりジューシーに、沸騰してからゆでるとシャッキリ食感に。どちらも沸騰後3~5分でゆであがり。</p>