



パクパク通信 7月号 (2022)



急に暑くなるこの時季、さらに新型コロナウイルス感染予防のマスク着用で、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁... お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」 <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する 器具の洗浄・消毒を徹底する 	「増やさない」 <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する 調理後は早めに食べる 	「やっつける」 <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
---	---	--

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	土用の丑 (今年は7/23) <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> うなぎ 梅干し うどん うの花 うり 	お盆 (7/15または8/15前後) <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の天ぷら いなりずし
---	---	---

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2022年 7月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	栄養価
1(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 生姜 にんにく 長ねぎ ごま油 ケチャップ ガラ スープ 醤油 砂糖 ブロッコリー		エネルギー 388 kcal タンパク質 14.4 g
	刻み昆布のきんぴら	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 12.5 g
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		塩分 0.9 g
12(火) 全園	カラフル鶏つくね団子	米 鶏肉 豆腐 片栗粉 塩 酒 人参 ブロッコリー 玉ねぎ サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		エネルギー 358 kcal タンパク質 12.3 g
	じゃがいもといんげんのソテー	じゃがいも いんげん 塩 こしょう 醤油 サラダ油		脂質 8.7 g
	すいか	すいか		塩分 0.5 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルゲンについては、別紙を参照してください
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。