

7月給食だより

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎしな おと
校長 山岸直人

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒とは、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。細菌やウイルスはジメジメした温かい環境が好きなので、気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、1年の中で一番食中毒の発生が多くなる時期です。作った料理を冷蔵庫に入れないでそのまま暑い部屋に置いておくと、悪い菌が増えておなかを壊したり、吐いたりしてしまう可能性があります。食べ物はすぐに冷蔵庫にしまい、食べる前には必ず手を洗いましょう。

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。暑くて何も食べる気が起きない日にも、おすすめの食材です。

<リクエストメニュー 3年B組>

7月10日 ピザトースト

肉じゃが コーンスープ

ミカンゼリー



今月から3年生のリクエストメニューが始まります。トップバッターは3年B組です。食べたいメニューがたくさんあがった中からクラスのみなさんで相談して決めてもらいました。カロリーや栄養素も考えながら、美味しそうな献立が出来上がりました。

<世界の料理 ドイツ>

7月4日 カリーヴルスト

カリーヴルストとは、ドイツのベルリンの名物料理です。ヴルスト (Wurst) とはドイツ語でソーセージという意味です。ソーセージをゆでたり焼いて、スパイスを加えたケチャップやトマトソースをかけ、さらにカレー粉をトッピングしたファストフードで、ベルリンの屋台でよく食べられています。

