



# 7月給食だより



## 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「棚機津女」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。

七夕 7月7日(月) ・ご飯 ・牛乳 ・マーボーなす ・魚そうめん汁 ・七夕ゼリー



### 7月献立紹介

〈バジ活の日〉 ☆7月4日(金)

・コッパパン ・チキンのトマト煮 ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ ・マーシャルビーンズ

〈ひむか地産地消の日メニュー〉 ☆7月16日(水)

・マヨネーズパン ・宮崎牛のビーフシチュー ・グリーンサラダ



### 人気メニュー ★春雨のマヨネーズサラダ★

- ① ハムは細切り、にんじんは細切り、きゅうりは細切りまたは、輪切りにする。
- ② 緑豆春雨は2分程度茹でて、水洗いしておく。にんじんはサツと茹でる。
- ③ きゅうりは塩もみ(分量外)する。【給食では加熱して調理します】
- ④ ハム、緑豆春雨、にんじん、きゅうり、コーンとマヨネーズを混ぜ合わせる。  
※給食では、卵不使用マヨネーズを使い、砂糖、薄口しょうゆ、酢も混ぜています。  
※ハムの他に、かにかま、ささみ、ツナなどでも美味しく作れます。

- 材料 4~5人分
- 薄切りハム 2~3枚
  - 緑豆春雨 20g程度
  - にんじん 1/4本
  - きゅうり 1本
  - コーン 20g
  - マヨネーズ 大さじ2



緑豆春雨は、緑豆のでんぷんから作られます。コシが強く弾力があります。給食では、タイ産の緑豆春雨を使っています。