

ぱくぱく だより

2026年
7月号



汗ばむ陽気に本格的な夏の訪れを感じます。

気温や湿度が上がると、細菌にとって絶好の繁殖環境となり、食中毒のリスクが高まります。今回は、ご家庭でも注意が必要なポイントをいくつかお伝えします。

まずは調理前や食事前の手洗いを徹底しましょう。細菌は付けないことが大切で、特に生肉や生魚、鶏卵に触った後は注意が必要です。次に、調理器具の使い分けや交換のタイミングです。生肉や生魚が触れた器具で生食用の食材を扱うのは危険です。使い分けが難しい場合は、丁寧に洗浄、消毒をしてから使用しましょう。また、濡れたままの布巾や古いスポンジにも菌が繁殖する為、定期的な交換がオススメです。最後に、調理後すぐに食事をしない場合、常温で放置せず、冷蔵庫で保存をすることです。密閉容器に移す際は、しっかりと粗熱を取ってから保管することが重要です。

食中毒に注意をしながら、暑い夏を乗り切りましょう！



《毎月19日は食育の日です》



実はすごい！きゅうりの栄養素と効果

きゅうりはこれからの季節に旬を迎える、代表的な夏野菜の1つです。95%以上が水分で構成されており、「きゅうりは栄養がない」と表現されることがあります。しかし、低カロリーながら、ビタミンやミネラル、食物繊維といった多くの栄養素を豊富に含んでいます。今回はきゅうりに含まれる栄養素とその効果についてご紹介していきます。

【カリウム】

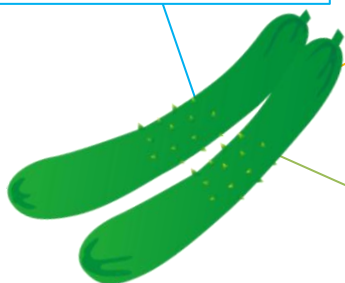
細胞内外の浸透圧を調整します。ナトリウムの排出を促す為、むくみの予防に繋がります。

【ビタミンC】

抗酸化作用があり、免疫系の機能を強化し、皮膚や血管の健康を維持するのに役立ちます。

【食物繊維】

不溶性食物繊維を特に多く含みます。腸の運動を促し、便秘を解消する効果が期待できます。



今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (たいしょ) 7月23日頃

最も暑いという意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

冷や汁風そうめん



《約4人分》

具 材	・そうめん・・・250g	冷 や 汁	・水・・・500ml
	・きゅうり・・・1.5本		・昆布(だし用)・・・適量
	・長ねぎ・・・0.5本		・味噌・・・大さじ2
			・みりん・・・小さじ2
			・砂糖・・・大さじ1
			・塩・・・一つまみ
			・白すりごま・・・30g

《作り方》

- ①昆布でだしをとり、調味料を加えて加熱し、冷蔵庫で冷やします。
- ②お湯を沸かし、そうめんを茹でたら冷水で冷やします。
- ③きゅうりは千切り、長ねぎは小口切りにします。
- ④しっかりと冷えた①にきゅうり、長ねぎ、そうめんを加えて完成です。

☆冷や汁は濃い目に作り、後から水を入れて調整することで素早く冷やすことができます。

※給食では、衛生面上、野菜は一度加熱してから提供しています。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



食育と給食道で14冊/へ発信



ミールケア

