



# きゅうしょくだより

## 旬の食材

※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

きゅうり、かぼちゃ、とまと、ししとう、おくら、なす、ごぼう、  
**まつやまがなす**、とうもろこし（すいーとこーん）、えだまめ、  
 いんげんまめ、こまつな、あすばらがす、にら、にんじん、あおねぎ  
 ぶるべりー、すもも、もも、すいか、いだい・ごみょう こうげんぶどう、  
 うんしゅうみかん（はうす）、  
 あじ、あなご、あわび、えび（じえび）、たこ（まだこ）、せとうちのぎんりにほし、  
**まつやまひじき** など



## 7月の行事について

### 【7月7日：七夕（たなばた）】

七夕は、織姫と彦星が7月7日の夜だけ、天の川を渡って会えるといわれている星祭りです。七夕の日には短冊に願い事を書いて笹の葉にくくりつける文化があります。なお、願い事を書いた短冊が天の川に流れついたら願いが叶うという言い伝えがあります。



願いが叶います  
ように ☆彡



七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅（さくべい）」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。7月7日の保育所等給食献立に「そうめん」を取り入れています！みんな元気に過ごせるように「そうめん」を食べてくださいね。

## 家庭での食中毒予防

☆☆☆ ご家庭で食事を作るときのチェックポイント ☆☆☆

### < 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」 >

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには・・・  
細菌の場合の3原則

- ▶ 細菌を食べ物に「付けない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

別紙参考：家庭でできる食中毒予防の6つのポイント



厚生労働省ホームページ抜粋