



# 7月給食だより

令和2年度

調布市立染地小学校

校長 大柳 ひろみ

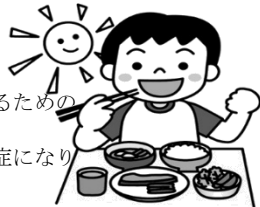
栄養士 小野寺加代

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## 花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら食べるのをやめて専門医に相談してください。



### ★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
------------------------	---------------------------------	------------------	---------	---------------------	----------------------------------

## 七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」

の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」

の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、

そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたこと

にちなみます。

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

### 五節句とは…

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)	<b>上巳の節句</b> (桃の節句)	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句)	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)
 七草がゆ	 ちらしずし	 かしわもち	 そうめん	 菊花酒 菊料理

## 各地のそうめん料理を見てみよう!

### なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



### ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



### 鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



### 油そうめん

鹿児島県奄美地域の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。



暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくたたくみましょう。

