

令和6年6月28日

江戸川区立第五葛西小学校

校長 田中 雅生

栄養士

給食だより7月号

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症リスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと
感じる前に飲む

コップ1杯程度を
こまめに飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒にとる

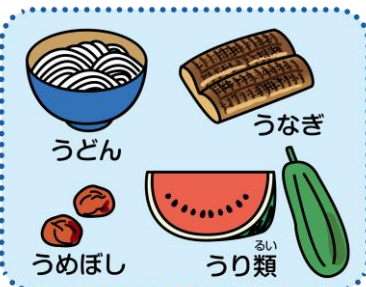
ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れずに困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、「土用もち」などを食べて無病息災を願う風習があります。



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

◆7月2日(火) 郷土料理給食「沖縄県」

「くわじゅーしい」は、「くわ(=固い)」「じゅーしい(=炊き込みごはん)」という意味です。「じゅーしい」はお祝いの席などで欠かせないごちそうとされています。



「マーミナチャンプルー」は、「マーミナ(=もやし)」「チャンプルー(=混ぜこぜにしたもの)」という意味です。今回は、もやしの他に、豆腐・ツナ・たまご・野菜などを炒め合わせて調理します。

「しぶい汁」は、夏に旬を迎える「冬瓜」がたっぷり入った汁物です。

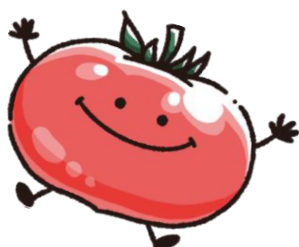
◆5日(金) 七夕給食

7月7日は七夕です。七夕は、中国の行事や伝説、また、日本に昔から語り継がれている伝説などが合わさった行事といわれています。

給食では、「ちらし寿司」や、行事食であるそうめんを使い天の川に見立てた、「たなばた汁」を提供します。

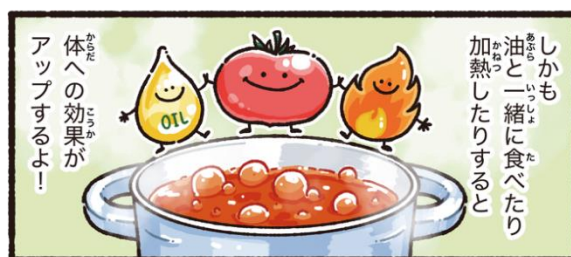
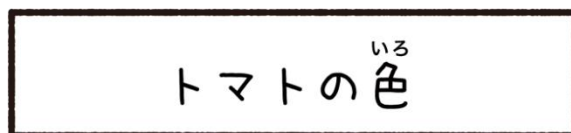


七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水で作ったもの)が原型と言われています。



◆18日(木) 1学期給食終了

2学期の給食は、9月3日(火)からです。お休み中も栄養バランスに気を付けて、3食しっかり、おいしく食べましょう。



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって 元気に過ごしましょう。