

給食だより

令和6年6月28日
江戸川区立西葛西中学校
校長 川崎 純一
栄養士 渡邊 美千代

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。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。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。

暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

夏の行事と行事食

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15前後) 茄子
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理 野菜の天ぷら いなりずし</p>

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

- 水…1ℓ
- 食塩…1~2g (0.1~0.2%)
- 砂糖…40~80g (4~8%)
- レモン汁…お好みで

西中7月の行事食

- 3日 ☆ タイの料理 ☆ ガバオライス・トムヤムクン・揚げバナナ(クルワイトート)
- 5日 ☆ 七夕メニュー ☆ 七夕寿司・鮭のゆかりごま焼・茎わかめと野菜の辛味炒めそうめん汁
- 17日 ☆ 沖縄の郷土料理 ☆ クワジュージー・ゴーヤチャンプルー・アサー汁・サーターアングギー(ゴーヤチャンプルーのゴーヤは薄めにスライスをして食べやすくしてあります。)
- 13日 ☆ 旬の味【とうもろこし】 ☆ とうもろこしご飯・トマト肉じゃがわかめと卵のスープ
- 19日 ☆ 旬の味【夏野菜】 ☆ 夏野菜カレー・ツナとひよこ豆のサラダ
・A つぶつぶオレンジ寒天ミルクとB 寒天ピーチソースのセレクト給食です。

