

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)

山口 岡山 広島 香川 徳島 和歌山 奈良 三重 滋賀 愛知 静岡 岐阜 福井 石川 富山 群馬 長野 埼玉 山梨 東京 神奈川

佐賀 福岡 大分 愛媛 高知 徳島 和歌山 奈良 三重 滋賀 愛知 静岡 岐阜 福井 石川 富山 群馬 長野 埼玉 山梨 東京 神奈川

長崎 熊本 宮崎 鹿児島

●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</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>梅干し 梅干し 梅干し</p> <p>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</p> <p>野菜の天ぷら</p> <p>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・
サーターアンダギー(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。

