

7月給食だより

令和2年度7月号
清瀬市立清瀬第二中学校

一段と暑さが増し、いよいよ夏本番ですね。暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、冷たい食べ物ばかり食べ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ってしまいます。1日3回の食事をバランスよくとり、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず毎日元気に過ごしましょう！

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。

こまめに水分をとります。
 ●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ります。

夏野菜をしっかりと食べましょう。
 ●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。

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、甘くて冷たい物をとり過ぎると、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

特定の食べ物によって、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、口の中がヒリヒリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、10分以内に違和感が生じるもので、大抵は軽いつぶらねで済みます。しかし、大抵は食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起すこともあるので、発症を感じたら、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

	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
	キノコ科 (ブタクサなど)
	モロヘイヤ、スイカ、スズキニ、キュウリ、パプリカなど

★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「稚穉つ女」の伝説がもとになって、現代の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「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにならなみまます。

素餅とは...小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させた円筒状の餅。「素餅」ともいいます。

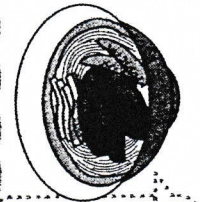
五節句とは...

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（病氣）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。

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

各地のそうめん料理を見てみよう！

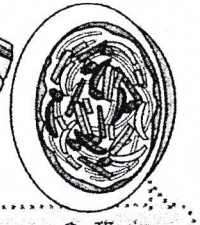
なすそうめん
なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



鯛そうめん
ゆでた鯛の身に、姿煮にした鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祭りのときに食べられています。



ばち汁
兵庫県姫路市。そうめんを製造する際にでる端の部分「ばち」を使った汁物です。



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。

