

7月給食だより

令和3年度7月号
清瀬市立清瀬第三中学校

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。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

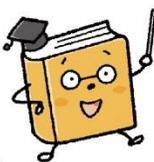
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
や さい(野菜)をしっかり食べよう	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	み んなで食事をする機会をつくろう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

「夏至」・「半夏生」と行事食

昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていたことから、この時期に「たこ」を食べて豊作を願う地域があります。

「夏至」・「半夏生」



「夏至」は、二十四節気の1つ。1年のうち、昼が最も長く、夜が最も短い日。今年は6月21日にあたる。「半夏生」は、雑節の1つで、夏至から数えて11日目に当たる日のこと。今年は7月2日にあたる。昔は、夏至が過ぎ半夏生までに、田植えを終えるのが、目安とされていた。

たこ



「たこ」の足は、一度くっつくと、なかなか離れにくいことから、田んぼに植えた稲の苗が、たこの足のよう大地にしっかりと根付くよう、そして、豊作になるようにと願い、たこを食べるようになったといわれる。

七夕 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)

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。

今月の献立より

- 2日【半夏生】たこめし
- 5日【長崎県料理】長崎ちゃんぽん
- 7日【七夕】七夕天ぷら
- 9日【スペイン料理】パエリア
- 12日【インドネシア料理】ナシゴレン

