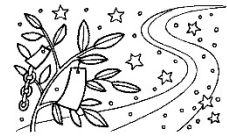


7月 給食だより



令和6年度
安中市立磯部小学校

七夕の行事食 そうめん

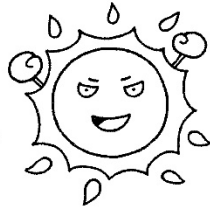
7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

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（病気などを起す悪いもの）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	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) ななくさ 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリの潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

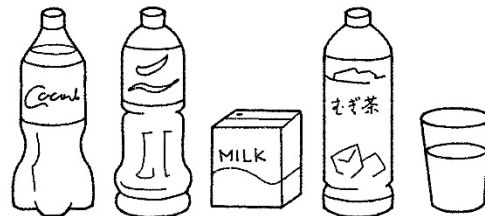


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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。



ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



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。

