

7月給食だより

令和6年6月28日

No.3
川崎市立浅田小学校



7月の献立について



① 行事食について (7月4日 (木) 実施)

ごはん、牛乳、さばの甘辛揚げ、梅きゅうり、そうめんスープ、七夕ゼリー

七夕にちなんだ内容です。天の川をイメージした”そうめん”を使ったスープや、七夕の行事食限定のゼリーがつかます。

② 7月に給食で使用する季節の食品

ズッキーニ、かぼちゃ、とうがん、きゅうり、ピーマン
トマト、なす、さやいんげん、とうもろこし、えだ豆、こんぶ

夏の行事と行事食

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紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/24)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<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>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>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もなっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさしいまめいづく「精進料理」野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!



暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

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
砂糖... 40~80g (4~8%)
食塩... 1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁... このお好みで

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

※1 棚機女...秋の豊作を願い、神様に着物を織る女性のこと。

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