

# 7月給食だより

令和2年  
水戸南高等学校

あつという間に7月です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、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ります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず今月も元気に過ごせるようにしましょう。

## 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。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- 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。



### こまめに水分をとりましょう。

- 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るようにします。



### 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



特定の食べ物が原因となって、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、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

# 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。



索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」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(病気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	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句) 七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句) そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句) 菊花酒 菊料理

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。

