

7月 食育だより

川口市立十二月田小学校
令和4年7月

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりと、体調を整えましょう。また喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分を摂り熱中症に気をつけましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を!



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>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

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ご紹介いたします。

<p>七夕 (7/7)</p> <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、現在のようないちご行事になりました。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>土用の丑 (今年は7/23)</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」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ、梅干し、うの花、うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</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がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>いなりずし、野菜の天ぷら</p>
--	---	---



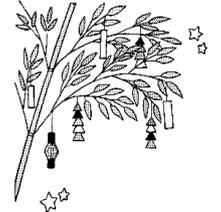
かてい きゅうしょく つく ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

☆七夕汁： 天の川に見立てた米粉めんと星に見立てたオクラと星型かまぼこが可愛い一品です。

(※茹でたそうめんや星型に型抜きした人参を浮かべても可愛いですね。)



【材料4人分】

- 米粉めん・・・30g
- 木綿豆腐・・・60g
- にんじん・・・40g
- オクラ・・・30g
- 長ねぎ・・・36g
- かまぼこ・・・40g
- だしの素・・・6g
- 食塩・・・3.6g
- しょうゆ・・・8g
- 水・・・640cc

【作り方】

- ①材料を下準備します。
にんじんは千切り、豆腐はさいの目切り、オクラは下茹でをして小口切り、長ねぎは小口切り、かまぼこは、短冊または千切りにします。
- ②水を沸かし、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③だしの素、豆腐・かまぼこ・めんを加えて調味料で味つけをして出来上がり。

※ご家庭で調味料を調節してください。

