

7月給食だより

令和2年6月29日
港区立高陵中学校

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、冷たい麺のみで済ませたり、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掛けることが大切です。

♪給食の様子♪

分散登校期間中は、配膳しやすいメニューで、段階的に食器の枚数を増やしていきましました。久しぶりの給食で、調理員も気合が入っていました。日々の給食の様子をHPの給食日記で紹介しています。ぜひご覧ください。



食器0枚
大きなグラタン&カップサラダ
&個包装の果物



6月8日(月)

食器1枚
ごはん・具(丼)
&カップサラダ&ゼリー



6月12日(金)

食器2枚
ごはん・具(丼)
&汁物&カップサラダ









6月23日(火)

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。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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「素餅」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。

素餅とは... 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。

次の5つの節句のことで、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。

五節句とは...

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)  七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしすし  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

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

兵庫県豊岡市の郷土料理。そうめんを製麺する際のできる端の部分「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。



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、それだけでなく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。

