

# きゅうしょく がつ 給食だより 7月

令和4年7月 滋賀県立北大津養護学校

## あつ ま せいかつ おく 暑さに負けない生活を送ろう！

暑さ本番です。熱中症のリスクの高い日々が続いています。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、こまめに水分補給を行うことが肝心です。のど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いましょう。



ねつちゅうしょうよぼう 熱中症予防

4つのポイント



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

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

## 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。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。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>そうめん</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></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><b>「う」のつく食べ物</b></p> <p>うどん うなぎ うの花 うり</p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></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><b>精進料理</b></p> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>
--	--	---

★6月の地場産物週間で高等部の収穫した「たまねぎ」が登場しました！★



グラタンとスープにたっぷりはいっています！

