

# 食育便り NO.4

令和2年6月30日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。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。


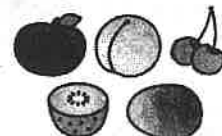




## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>●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。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●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。</p> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> 

## 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

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





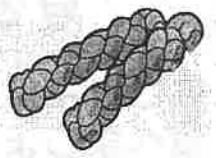
たなばた ぎょうじしよく  
**七夕の行事食**

# 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。



こせつく  
**五節句とは...**

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(病氣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

かくち りょうり み  
**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**

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



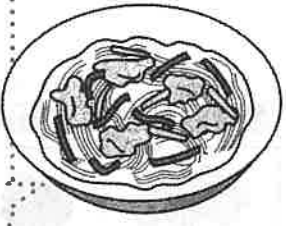
**鯛そうめん**

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、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、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す。

