

# 給食だより 7月号

2022.7.1 辻

梅雨明け前のこの時期は、疲れ、だるさ、むくみなど体への影響も大きいです。そんな時は、先月号でもお伝えした梅干しを食べることをおすすめします♪

みなさんは、蚊に刺されやすいですか？

○型の人、お酒を飲んだとき、汗をかいたときなど、蚊に刺されやすい人の特徴はよく耳にします。しかし、それだけが理由ではないようです。

## ～蚊はこんな人が好き～

### 甘いものを食べすぎている人

チョコレート、アイスクリーム、蜂蜜、砂糖、果物、清涼飲料水などをとりすぎると、血流が悪くなり、ドロドロな血になります。

### 動物性食品を摂りすぎている人

乳製品などの動物性食品をとりすぎると血液が酸性過多になります。

### アルコールを摂りすぎている人

アルコールを分解するとき炭酸ガスが発生したり、体温が上がったりします。



## ～虫が刺す位置で問題点が分かる！？～

### 左側、頭、上半身、背中をよく刺される

→甘いもの（お酒、砂糖、お菓子、果物、アイスクリームなど）をとりすぎている可能性あり

### 右側、足、下半身、お腹をよく刺される

→動物性食品（肉、卵、魚、乳製品など）をとりすぎている可能性あり

## ～蚊に刺されにくくするにはどうしたらいい？～

全粒穀物、野菜、海藻、梅干しなどは血液を強くしてくれます。ここでも梅干しが登場しました。梅干しは本当に優れた食品です。

## ～こんな経験ありませんか？～

耳元でぷ～んと飛び回る蚊にイライラすることありませんか？  
この瞬間に血液の流れの悪い部分がドロドロになっているかもしれません。  
1匹の蚊にイライラさせられることで、他の蚊にも狙われる可能性が高くなります。  
仮説ですが、想いで血液の状態は瞬時に変わると言われているのです。  
ストレスやイライラがあると刺されやすくなるかもしれません。

## ～蚊に刺されたときの対処法～

### 自然塩

薬品を使わずにかゆみを抑える効果があるのが塩です。  
刺されてすぐに塩をスリスリしておくで、かゆみが治まりやすくなります。  
掻きむしったり、傷があるとしみるので注意してください。



### 手作り虫よけスプレー

#### 〈材料〉

- 無水エタノール 15ml
- エッセンシャルオイル（精油） 25滴
- 精製水 135ml

#### 〈作り方〉

- ① スプレー容器にエタノールとオイルを入れ、よく混ぜ合わせて乳化させます。
- ② 精製水を加え、よく振ってできあがり。



精油の種類は、シトロネラ、ユーカリ、レモン、ゼラニウムなどを虫が嫌うと言われています。

他にも虫が嫌う精油はありますが、これらは子どもの皮膚に刺激が少ないそうです。

## ～旬の食材 とうもろこし～

給食の献立にあったとうもろこしご飯が人気だったので、ぜひお家でも作ってみてください♪

〈材料〉米 4合、とうもろこし 1本、塩 小さじ1

- ① とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ② 炊飯器に米と普通のご飯を炊くときと同じ目盛りまで水を入れてから、とうもろこしの実と芯と塩を入れて炊く。芯も一緒に入れることで美味しく炊き上がります！