

食育 だより

令和4年7月

西海市立江島学校給食共同調理場

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p>なんでも食べて 丈夫な体 をつくろう</p> 	<p>つめ(冷)たいものの とり過ぎに 気をつけよう</p> 
<p>やさい(野菜)を しっかり 食べよう</p> 	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p> 	<p>みんなで食事をする 機会をつくろう</p> 

七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。長崎県島原市や南島原市で作られる島原そうめんは全国的に有名です。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)