



# 7月食育だよ！



今月の給食テーマ

## 夏の食生活を考えよう

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには



#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

～明治日本の産業革命遺産～

# 祝

## 世界遺産登録8周年



### 世界遺産って…？

### 荒尾にあるの…？

世界中の国にある「文化に関する遺産」や「自然に関する遺産」の中で、世界的に見ても特に大切なものであると認められたものことで、未来に残すべき宝物です。

世界遺産が私たちのまち荒尾市にもあります！石炭関係で「三池炭鉱万田坑」と「三池炭鉱専用鉄道敷跡」が「明治日本の産業革命遺産」の一つとして平成27年にユネスコの世界遺産に登録されました。

### 三池炭鉱 万田坑

### 三池炭鉱専用 鉄道敷跡

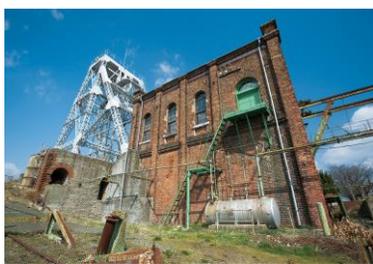
### 選炭場と 炭鉱電車

### 万田坑で掘った石炭を

### 専用鉄道敷を走る炭鉱

### 電車で港まで運んで

### 輸出していました



### 12 食育を推進しよう



今年の給食でも、万田坑などが世界遺産に登録された7月6日に、登録を祝う献立があります。ごはん全体が石炭をイメージした黒色となるように黒米や黒豆、ひじきを使用した、その名も『石炭ざくざく豆ごはん』です。明治～昭和時代に荒尾市の万田坑で石炭を掘って、日本の工業の発展に貢献したことを想像しながら食べてもらえると嬉しいです。