

給食だより 7月

久御山町
学校給食
研究会



もうすぐ夏休みが始まります！
気温が高く蒸れ暑い日が続くと、体が
疲れてうまく働かなくなり、食欲がおとろえが
ちになってしまいます。
夏の食事の8か条を意識して、楽しい夏休み
をむかえましょう！

な 生もの、
生焼けに注意！



生ものや肉の生焼けに注
意。中までしっかり火を通
して食べましょう。

つ 冷たいものは
ほどほどに



冷たいものが食べたい季節
ですが、ほどほどに。とりすぎは
おなかをこわしてしまいます。

や おやつも
ほどほどに！



休みだからと、おやつば
かり食べないで！時間と量
を決めて食べましょう。

す すっぱりもので
リフレッシュ



酢の物や梅干しの酸味は気
分をさっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み 緑のはたらきの
食べものが大切



体の調子を整え、元気で
いられるようにする 緑色
の食べ物（野菜、果物、
きのこなど）をたくさん食
べましょう！

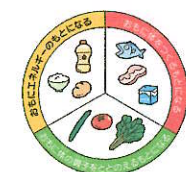
の 飲みものは
水かお茶を



飲みものは水かお茶でこまめに
水分補給。できれば学校が休みの
日も、1日1回の牛乳でカルシウ
ムチャージ！

しょく

食事は 好ききらいなく



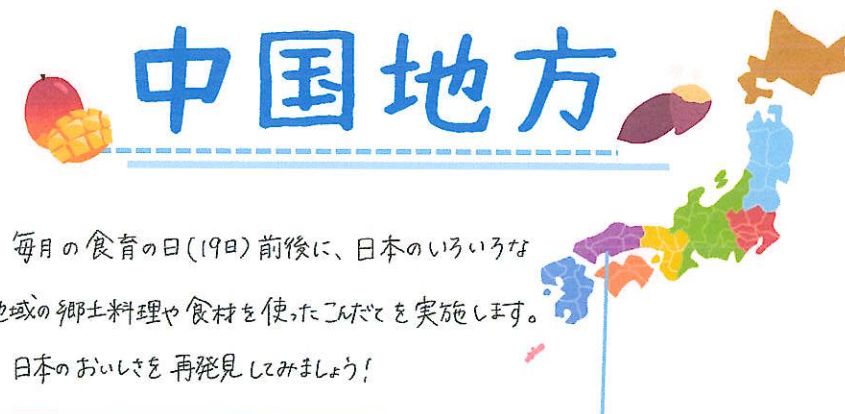
食事は好ききらいなく、
よくかんで食べましょう。
栄養のバランスにも注目できると◎

じ 時間を決めて
1日3食！



時間を決めて、1日3食
食べましょう。規則正しい
食事の時間が、よい生活リ
ズムをつくります。

夏休みも おいしく 楽しい 食生活を！



毎月の食育の日(19日)前後に、日本のいろいろな
地域の郷土料理や食材を使ったごはんを実施します。
日本のおいしさを再発見してみましょう！

中国地方ってどんなところ？

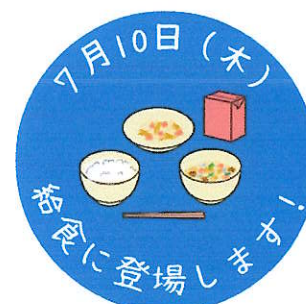
「中国地方」という名は、奈良時代、都
からの距離によって「近国」「中国」「遠国」
と分類された際に、真ん中の「中国」に位
置していたことに由来します。

日本海側の山陰地方（島根県、鳥取県）
では海産物を活かした料理が中心に、瀬戸
内海側の山陽地方（山口県、広島県、岡山
県）では瀬戸内海の温暖な海が育んだ魚介
類を活かした料理が中心に食べられます。

どんな郷土料理があるの？



どんな料理かな？調べてみよう！



はすの三杯

山口県の最も東に位置する岩国市の特産品である岩国れんごんは、一般的な8つの
穴のれんごんと違い、9つの穴があるのが特徴です。岩国藩主・吉川公の家紋に似てい
たことから喜ばれたといわれています。「はすの三杯」は、独特のもっちりとした粘
りとシャキシャキとした食感が味わえる、家庭で親しまれてきた郷土料理です。

八寸

「はっすん」は広島県の郷土料理で、海の幸と山の幸をたくさん使った煮物です。名前の由来は、「盛りつける
漆器（うつわ）の直径が八寸（約24 cm）ということから」という説や、「8種類の=多くの材料を使っているか
ら」という説など、様々な説があります。