

きゅう 給 しょく 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！
 気温が高く蒸し暑い日が続くと、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、
 生揚げに注意！

生ものや肉の生揚げに注意。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

冷たいものが食べなくなる季節ですが、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 すっぱいもので
 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もの（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
 水がお茶を

飲みものは水が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れます。

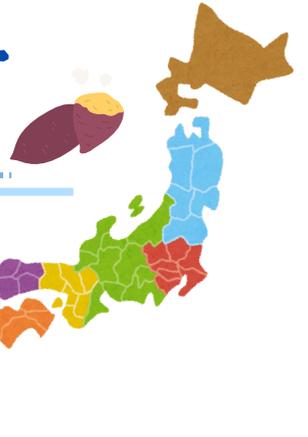
なつやす 夏休みも おいしく 楽しい しょくせいかつ 食生活を！





ちゅうごく ちほう

中国地方



毎月(まいつき)の食育の日(しょくいくのひ)(19日)前後(いち ぜんご)に、日本(にほん)のいろいろな地域(ちいき)の郷土料理(きょうどりょうり)や食材(しょくざい)を使った(つか)こたて(つか)を(じょ)実施(じっし)します。

日本(にほん)の(おい)しさ(を)再発見(さいはっけん)してみ(し)ましょう!

ちゅうごく ちほう

中国地方ってどんなところ？

「中国地方」という名(な)は、奈良時代(なら じだい)、都(みやこ)からの距離(きょり)によって「近国(きんごく)」「中国(ちゅうごく)」「遠国(えんごく)」と分類(ぶんるい)された際(さい)に、真(ま)ん中(なか)の「中国(ちゅうごく)」に位置(ち)していたこと(よ)り由来(ゆらい)します。

日本海側(にほんかいがわ)の山陰地方(さんいんちほう) (島根県(しまねけん)、鳥取県(とっとりけん))

では海産物(かいさんぶつ)を活(い)かした料理(りょうり)が中心(ちゅうしん)に、瀬戸内海側(せとないかい)の山陽地方(さんようちほう) (山口県(やまぐちけん)、広島県(ひろしまけん)、岡山県(おかやまけん))では瀬戸内海(せとないかい)の温暖な海(おんだん うみ)が育(は)んだ魚介類(ぎょがい)を活(い)かした料理(りょうり)が中心(ちゅうしん)に食(た)べられます。

きょうどりょうり

どんな郷土料理があるの？

- 出雲そば (いずも そば)
- しじみ汁 (しじみ じゆ)
- へか
- 島根県 (しまねけん)
- 鳥取県 (とっとりけん)
- 鳥取県 (とっとりけん) 鳥取県 (とっとりけん) 鳥取県 (とっとりけん)
- 鳥取県 (とっとりけん) 鳥取県 (とっとりけん) 鳥取県 (とっとりけん)
- 岡山県 (おかやまけん)
- 岡山県 (おかやまけん) 岡山県 (おかやまけん) 岡山県 (おかやまけん)
- 岡山県 (おかやまけん) 岡山県 (おかやまけん) 岡山県 (おかやまけん)
- 山口県 (やまぐちけん)
- 山口県 (やまぐちけん) 山口県 (やまぐちけん) 山口県 (やまぐちけん)
- 山口県 (やまぐちけん) 山口県 (やまぐちけん) 山口県 (やまぐちけん)
- 広島県 (ひろしまけん)
- 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん)
- 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん)
- 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん) 広島県 (ひろしまけん)

どんな料理かな？調べてみよう！



はすの三杯



山口県(やまぐちけん)の最も東(もっと ひがし)に位置(いち)する岩国市(いわくに し)の名産品(めいさんひん)である岩国れんこんは、一般的な(いっぱんてき)8つの穴(あな)のれんこんと違い、9つの穴(あな)があるのが特徴(とくちょう)です。岩国藩主(いわくにはんしゆ)・吉川公(よしかわこう)の家紋(かもん)に似(に)ていたことから喜(よろこ)ばれたといわ(い)れています。「はすの三杯(さんばい)」は、独特(とくどく)のも(も)っちりとした粘(ねば)りとシャキシャキとした食感(しょくかん)が味(あじ)わえる、家庭(かてい)で親(した)しまれてきた郷土料理(きょうどりょうり)です。

はっすん 八寸

「はっすん」は広島県(ひろしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)で、海(うみ)の幸(さち)と山(やま)の幸(さち)をた(た)くさん使(つか)った煮物(にもの)です。名前(な)の由来(ゆらい)は、「盛りつける漆器(しつぎ) (うつわ)の直径(ちようけい)が八寸(はっすん) (やくせつ) (約24 cm)ということから」という説(せつ)や、「8種類(はつしゆるい)の=多(おほ)くの材料(ざいりょう)を使(つか)っているから」という説(せつ)など、様々(さまさま)な説(せつ)があります。