



7月食育だより



今月の食育テーマ
夏の食生活を考えよう

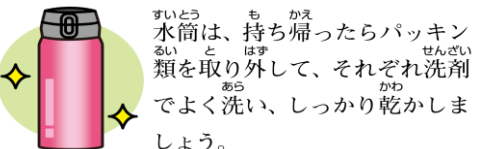
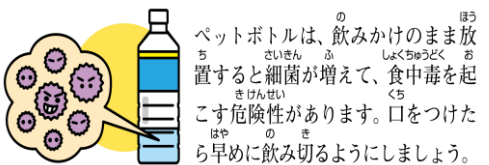
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



祝 世界遺産登録9周年



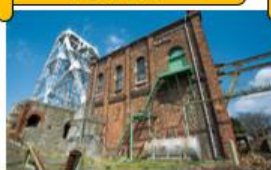
世界遺産って…?

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のことで、未来に残すべき宝物です。

荒尾にあるの…?

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8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。