



今月の食育テーマ

夏の食生活を考えよう

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、やはり蒸し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はずす、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。休みが続くとガラガラと夜ふかしをしまったり、ねぼぼうして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。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 何でも食べて 丈夫な体 をつくらう</p>	<p>つ め(冷)たいもの 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 機会をつくらう</p>

～明治日本の産業革命遺産～

祝

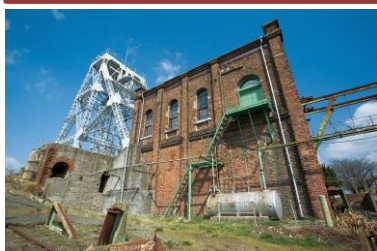
世界遺産登録6周年

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**

明治時代に作られた
竪坑が今でも残
されています。



**三池炭鉱専用
鉄道敷跡**

掘り出した石炭を運
ぶために作られた専
用の鉄道敷跡です。

12 食育を
推進しよう



今年の給食では、万田坑などが世界遺産に登録された7月8日前後に、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。