

# 7月 たのしいきゅうしょく

令和3年7月  
川島町学校給食センター  
給食だより4号

## 1学期の給食終了日が変更になります

各ご家庭に配布されました『川島町 生涯学習・健康カレンダー』には1学期の給食終了日は7月15日(木曜日)と記載されています。正しくは **7月16日(金曜日)**になります。これは東京オリンピック・パラリンピック開催に伴う国民の祝日の移動による影響のためです。

1学期も残りわずかとなりました。暑い日が続き、急に気温が高くなるこの時季は、熱中症など体調をくずしやすく注意が必要です。食欲も低下しがちですが、夏を元気に乗り切るためには『朝ごはんをしっかりと食べること』と『こまめな水分補給を心がけること』がとても重要です。

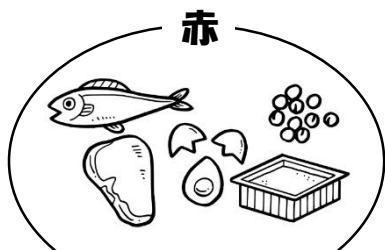


## 朝ごはんをしっかりと食べること



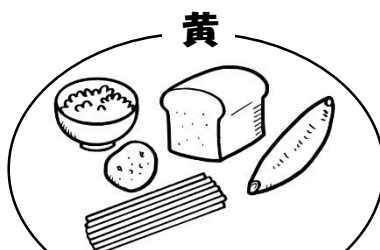
私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって、「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが三色食品群です。

三色それぞれの特徴は、「赤」は体の血や肉をつくる、「黄」は力や体温になる、「緑」は体の調子を整えるものです。赤・黄・緑の食品をバランスよく摂ることで暑い時季も元気に乗り切ることができます！



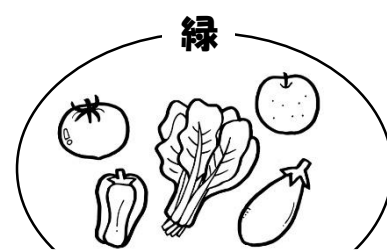
**赤**  
おもに主菜となる食品  
(体の目覚まし)

+



**黄**  
おもに主食となる食品  
(脳の目覚まし)

+



**緑**  
おもに副菜となる食品  
(おなかの目覚まし)



## こまめな水分補給を心がけること



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をするなど、血液や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

### ★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、1日3回の食事からもかなりの水分をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物から水分補給をしましょう。

### ★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失った水分を補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。

# ある日の給食 ~6月11日のいわしの梅煮ができるまで~



梅味がさっぱり美味しい初夏の味「いわしの梅煮」を紹介します！  
「いわしの梅煮」は、以下の写真の工程で調理しています。  
今回も調理員さんたちがとてもおいしく調理してくれました！



6月11日の朝、届いたいわしの臭みをとるためによく洗います。



調理員さんが食べやすい料理が全員に届けられるように、崩れていないか、人数分あるか確認しながら丁寧に数を数えてくれます。



約**1470尾**のいわしを、梅干し、生姜、昆布、しょうゆ、酢、三温糖、みりん、レモン汁を煮立たせた中で2時間コトコト煮込みます。



梅干し



骨ごと全部食べられるくらい柔らかくなりました！！

## 『鰯』で『いわし』の由来とは？

魚へんに「弱」と書いて、「いわし」と読みます。この名前の由来には諸説ありますが、一般的には水揚げしてすぐに弱ってしまうことに由来しているといわれています。このように魚へんのつく漢字は数多く目にすることもあると思います。魚へんの漢字は旧字体を含め244種類あるそうです。

今回はその漢字の中から一つ魚の名前当てクイズを出したいと思います。この魚は体長が1mを超えるものが多く、川を渡るヘビや野ネズミなどを捕食する「鬼」のように荒々しい性格の持ち主であること、また産卵期には、オスの体の色が、まるで「赤鬼」のように真っ赤に染まること等に、この魚の名前は由来するそうです。大変希少な魚で、現在は自然に生息する個体はほぼ見ることはできなくなり、環境省の絶滅危惧種にも指定されています。さて、この魚の名前は何でしょうか。答えはこのページのどこか(ヒント:写真)にありますよ。