



1学期最後の月になりました。梅雨が明けるといよいよ夏本番の暑さが待っています。夏休みを前に早くも夏バテをしていませんか？暑い日が続くと夏バテや熱中症になりやすいので、日ごろから適度な運動で汗をかくようにすると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	 水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。	つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど替えて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
て きど（適度）に運動しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたりの飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	す す（進）んでお手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	み みんなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

シシリアンナちゃんがやってきます！

今月の給食でシシリアンライスが登場する日に、シシリアンライスのキャラクター、シシリアンナちゃんが若楠小学校にやってきます！

シシリアンライスは昭和50年ごろ、佐賀市にある喫茶店で働く店員さんのまかない料理として食べられていました。今では佐賀市内のいろいろな飲食店でも食べられるようになり、学校給食の献立にも登場しています。

シシリアンライスはごはんの上に甘辛く炒めた焼肉と野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけて作ります。レシピもたくさんあり、お肉も牛肉や豚肉、とり肉などを使用し、野菜もキャベツやレタス、玉ねぎなど季節に合わせて旬のものを取り入った、いろいろなシシリアンライスがあるので。

また、シシリアンライスは令和4年度に地域で世代を超えて受け継がれた食文化を文化庁が認定する「100年フード」に認定されました。若楠小学校はその100年フードサポーターとして、毎年活動をおこなっています。その活動の一環として、7月2日の給食時間にはシシリアンナちゃんが各クラスをまわって、佐賀市のご当地グルメの魅力と郷土料理を愛することの大切さを伝えてくれます。お楽しみに！



明治日本の産業革命遺産に、三重津海軍所跡が登録されて11周年をむかえます。

明治日本の産業革命遺産というのは、世界文化遺産のひとつで、正確には明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」という名称で、九州・山口を中心とする8県11市にある23の遺産全体のことで。

長崎県の軍艦島と呼ばれる「端島炭坑」や、修学旅行でおなじみの「旧グラバー住宅」、山口県にある「松下村塾」などがあり、佐賀市諸富町・川園町にある「三重津海軍所跡」もそのひとつで、2015年7月8日に登録されました。7月10日（金）には世界遺産給食として、三重津海軍カレーと、凌風丸サラダが登場します。

① 舟屋地区
佐賀藩の船乗りの教育をしたところ（西洋式の船を運転するための知識や技術など）

写真：『佐賀市 提供』



② 稽古場地区
様式海軍の教育をしたところ（船を安全に運転するための技術や、船づくりなど実際に船に乗って大砲をうつ訓練などもあった）

③ 修復場地区
様式船を修理したり、作ったりしたところ（船を修理するためのドライドックがあった。船の修理に必要な金属の部品を作るための工場もあった）