



宇都宮市立一条中学校
令和5年7月 第4号

暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。日ごろから水や麦茶でこまめに水分を補給しましょう。一度にたくさん汗をかいたときは、汗とともに塩分もたくさん失われてしまうので、経口補水液やスポーツドリンクを利用したり、水1Lに食塩1～2gと砂糖40～80gを溶かした水分補給用ドリンクを作って飲んだりしましょう。

いつも食べているごはんや汁物などの食事からも水分補給ができることを知っていますか。朝ごはんにごはんやみそ汁、お茶を飲むだけでも500ml程度の水分と約1gの食塩をとることができます。さらに、水分や無機質を多く含む旬の野菜(きゅうり・とまと・なす・とうがん等)や果物(すいか・もも等)、そこに納豆や卵焼き、焼魚といったおかずを加え、牛乳を飲めばさらに栄養のバランスも良くなります。朝ごはんをしっかり食べて、熱中症を予防しましょう。



日本の水産業とこれからの食



SDGsの目標14は「海の豊かさを守ろう」です。今、世界では1人当たりの魚介類の消費量が過去半世紀で約2倍に増加し、そのペースも衰えていません。しかし、日本では魚を食べる量が減り、好んで購入される魚種も変わってきています。さらに魚がとれる量も減り、漁業に携わる人も高齢化してきて、漁業生産量が次第に減ってきていることも心配されています。

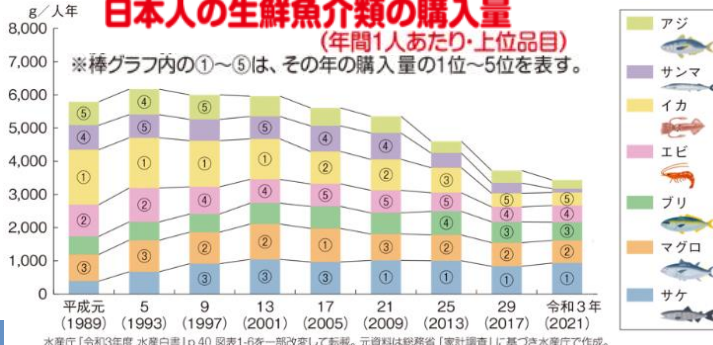
日本で獲れる魚介類トップ5

- 1位：まいわし
- 2位：さば類
- 3位：はたて貝
- 4位：かつお
- 5位：すけそうだら

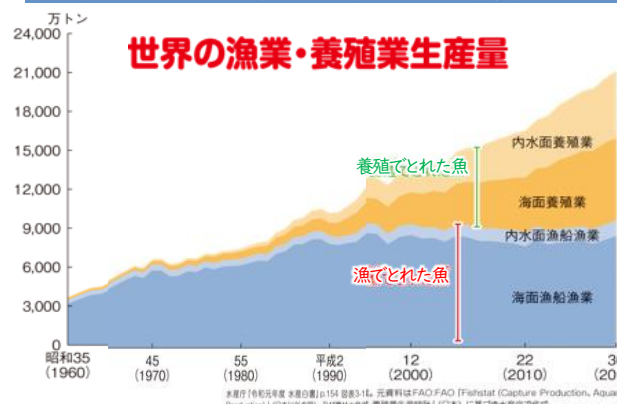


日本人の生鮮魚介類の購入量

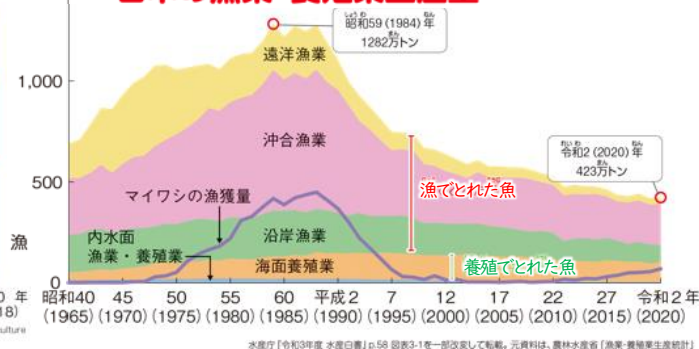
(年間1人あたり・上位品目)
※棒グラフ内の①～⑤は、その年の購入量の1位～5位を表す。



世界では増え、日本では減っている漁業生産量



日本の漁業・養殖業生産量

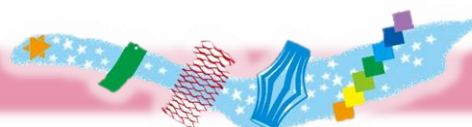


私たちにできること

水産物を購入するときは、環境や資源保護に配慮し、持続可能な漁業でとられたものを、さまざまな認証制度を参考に選んでいきましょう。また、養殖などで水産資源を確保する取り組みを応援し、水産物が食卓に届くまでにかかわる多くの人たちの仕事に関心をもち、みんながいきいきと働けるような仕組みを一緒に考えていきましょう。



7/6 1日早い七夕献立



7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった「仕事熱心だった織姫(こと座のベガ)と彦星(わし座のアルタイル)は、結婚してから怠けてばかり。起こった神様に、天の川の両端に引き離されてしまいます。しかし、かわいそうなので一年に一度7月7日に、カササギという鳥が広げた羽を渡って会うことが許された」というお話がもとになった行事です。

給食では、そうめんを天の川に見立てた七夕汁にしました。その他にも切り口が星の形に見えるおくらなど星形の食材をたくさん使いました。夜空を見上げ、ベガとアルタイルが見つけれられるといいですね。



7/12 宮っこランチ【夏】～平和を願って大いちょうランチ～



私たちの住む宇都宮市は、太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいました。

しかし、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並びまでに発展しました。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、私たちががんばっていきましょう。

《十六穀ごはん》戦中・戦後、白米はとても貴重な食材でした。今回は、白米：雑穀＝10：1と白米の方が多いですが、当時は雑穀やいも、野草などしか食べられないこともありました。

《牛乳》栃木県の生乳生産量は、全国2位！カルシウムやたんぱく質が豊富！

《あげぎょうざ》終戦後、中国東北部から帰還した第14師団(宇都宮駐屯部隊)が本場の餃子の味を持ち帰ったことが宇都宮餃子のルーツとなったと言われています。県産かんぴょう入り。

《からしあえ》もやしの生産量は全国1位！

《大いちょう汁》戦火にも負けずに生き残った「大いちょう」にちなんで、にんじんや大根は「いちょう切り」にしました。いちょうの形をしたかまぼこも入っています。

《マスカットゼリー》宇都宮空襲で真っ黒に焼けた大いちょうが、翌年に緑色の新葉を見事に吹き再生しました。宇都宮市民を元気づけた「大いちょうの若葉」をイメージしたゼリーです。

7/24～8/25 夏季休業



生ものや肉の生焼けに注意。
中までしっかり火を通してから食べよう！



つめたいものはほどほどに。
とりすぎでお腹の調子を崩さないように。



おやつは時間と量を決めて
食べ過ぎないようにしよう。



酢の物やレモン・梅干は、気分をさっぱり
体をリフレッシュしてくれます。



み 緑色など色の濃い野菜や旬の野菜を
たっぷりとりましょう！



の のみものは、ジュースではなく、水や麦茶
で水分補給。毎日牛乳を飲もう！



しょく 食事では好き嫌いせず、よく噛んで。栄養
のバランスも考えて、おいしくいただく！



じ 時間を決めて1日3食。規則正しい食事
の時間が、よい生活リズムを作ります。