



# ランチタイム 7月

く る め し きょうい かい  
久留米市教育委員会  
く る め し えいようきょう ゆうけんきゅうかい  
久留米市栄養教諭等研究会  
く る め し ちゅうおうがっこうきゅうしよくきょうどうちよう り じょう  
久留米市中央学校給食共同調理場

だんだんと日差しが強くなり、もうすぐ夏本番です。暑い夏を元気に過ごせるように、しっかり食事をとりましょう。



## かいそう はなし 海草のお話



きゅうしよく さまざま しゅるい かいそう つか  
給食には、様々な種類の海草が使われています。海草には、体に良い栄養素が含まれているだけでなく、料理の風味やデザートのお食感を良くする働きがあります。



わかめ



こんぶ



ひじき



もずく



のり

など

多く含まれる

栄養素

- ・食物せんい…おなかの中をそうじする働きがあります
- ・カルシウム…歯や骨を丈夫に保つ働きがあります
- ・ヨウ素…体の中で、成長を助けるホルモンの材料になります



### うまみたっぷり！こんぶだし

こんぶには「グルタミン酸」という旨味

成分が多く含まれています。こんぶからとつ

た出汁を使うことで料理の香りが良くなり、

薄味でもおいしく

食べることができますよ。

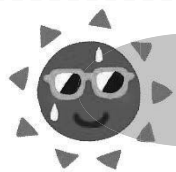


### メモ デザートにも海草が使われている！？

和菓子の「水ようかん」や、「オレンジ寒」「ミルク寒」などのデザートには、海草から作られる寒天が使われています。



寒天の材料になるのは、主に「テングサ」や「オゴノリ」という種類の海草です。溶かしてジュースなどと混ぜて冷やすことで、ゼリーのような食感になります。



### すいぶん 水分をとりましょう！

気温が上がり、暑い日が続くようになりました。

たくさん汗をかいて体の中の水分が大量に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。

そこで、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水や

お茶を飲みましょう。たくさん汗をかいた時には、

塩分タブレットやスポーツドリンクで

ミネラルを補給することも大切です。



### 食べ物クイズ

次の3つのうち、海草ではない食べ物は何でしょう。

- ① こんぶ
- ② きくらげ
- ③ のり



こたえ：② きくらげ  
きくらげは、しいたけやしめじと同じ「きのこ」の仲間です。