



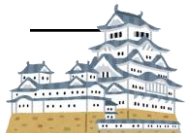
食育だより

令和8年7月
西条市教育委員会
西条市栄養教員部

日本の食と文化

～ 兵庫県 ～

兵庫県は、多彩な地形・気候・歴史を背景に、海の幸と山の幸を活かした食文化を築いてきました。また、「神戸牛」「明石焼き」「ぼたん鍋」などは、全国的にも有名です。



暑さに負けない 夏の食生活！



ギラギラ太陽が照りつける季節になりました。油断をしていると、暑さに体の機能が追いつかず、体調を崩してしまいます。規則正しい生活を心掛け、夏を元気に過ごしましょう。



体の中での水分の働きを知ろう！

これからの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。真夏の暑さや激しい運動で多量の汗をかくと、体からたくさんの水分がうばわれ、熱中症になる危険性が高くなります。体の中での水分の働きを知って熱中症を予防しましょう。

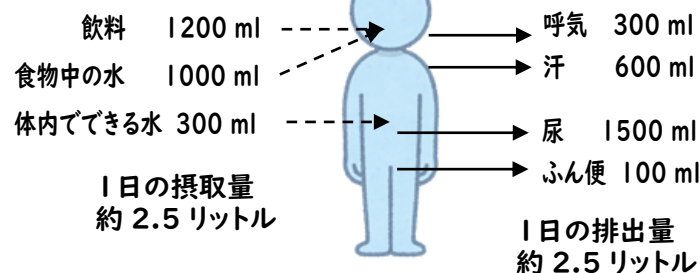


★体の中での水分の働き

- ◇ 代謝を助ける
- ◇ 酸素・栄養分の運搬
- ◇ 不要な成分の排泄
- ◇ 体温調整
- ◇ 体液の調節



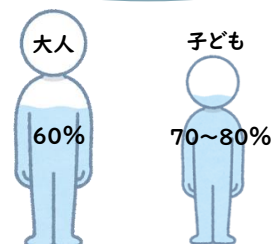
1 日に出入りする水分量！



生活の中で効率的な水分摂取を！

生活の中で効率的な水分摂取を心掛けることが大切です。普段の水分補給は、水や麦茶等です。喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に飲むようにしましょう。また、運動等で汗を多くかく場合は、ナトリウムイオンが失われるので、スポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲み物がおすすです。

体の中には
どれくらいの水分があるの？



★ 朝起きた時……寝汗や呼吸でも水分が失われます。

★ 汗をかいた時……運動する時は、適量のスポーツ飲料を摂取します。

★ 入浴後……入浴後は水分が失われています。

こまめに飲む



～ 兵庫県 ～



「古事記」の神話では、日本列島ができた時に最初に生まれたのが淡路島と言われています。兵庫県は歴史、風土も異なる「摂津」「丹波」「但馬」「播磨」「淡路」の五国と呼ばれる五つの地域から構成され、それぞれの地域に根ざした多彩な食文化を育んできました。



～ たこ飯 ～

明石海峡の潮流にもまれ、歯ごたえと甘みのあるたこを使った「たこ飯」は、駅弁としても販売されています。また、「半夏生（はんげしょう）」にたこを食べる風習は「たこ足のよう」に稲の根がしっかりと根付くように」と、願ったものです。



～ 神戸ビーフステーキ ～

「神戸ビーフステーキ」は、鉄板の上で肉を焼き、塩とこしょうで味付けし、ステーキソースや辛子で食べます。神戸ビーフという牛の種類はなく、「但馬牛」のことです。肉質の等級など、基準を満たしたものに「神戸ビーフ」という呼称が付けられます。



～ ぼたん鍋 ～

「ぼたん鍋」は、みそをベースにしただしに猪肉と季節の野菜を入れて煮た丹波篠山市の郷土料理です。当初は「いの鍋」と呼ばれ、「ぼたん鍋」という言葉が登場するのは昭和になってからです。猪肉を牡丹の花びらのように並べて盛り付けます。



～ 明石焼き ～

「明石焼き」は、小麦粉とじん粉（小麦粉のでんぷんを精製した粉）、卵とだし汁を混ぜた生地きたこを入れて焼いたものです。たこ焼きがソースをかけて食べるのに対し、「明石焼き」は、かつおや昆布のだしにつけて食べます。

～ たこ飯 ～

【材料 4人分】

米 …………… 2 合
まだこ（生） …………… 50g
うすくちしょうゆ …… 大さじ 1.5
みりん …………… 大さじ 1
酒 …………… 小さじ 1
かつお節（だし用） …… 6g
水 …………… 360ml



～ 西条元気UP給食メニュー ～

【作り方】

- ① かつお節と水でだしをとり、冷ましておく。
- ② たこは塩もみをしてよく洗い、ぬめりを取って、適当な大きさに切る。
- ③ 洗った米を炊飯器に入れ、②のたこ、調味料、①のだしを加えて軽く混ぜ、炊飯する。
※好みで、ねぎ、ごま、刻みのりを盛り付ける。

