



つるまいけ
鳥海山の鶴間池

生活リズムつくりと紫外線対策を

山の木々が新しい葉を出し、緑が美しい季節になりました。新しい学年やクラスに慣れて活動が活発になってきますが、気温や湿度が少しずつ高くなり、疲れが出やすい時期でもあります。体力をつけるためにも、毎日決まった時間に朝食を食べ、1日の生活リズムを整えることが大切です。朝食をきちんと食べ、元気に過ごしましょう。

さて、今回は紫外線について考えてみましょう。紫外線は暑い夏に強くなると思われがちですが、実は、太陽の高度が高くなるこの時期に一番強くなります。そのため、日よけの対策はもちろん、食べ物も重要になってきます。紫外線予防に重要なのは野菜に含まれ

るビタミン A、C、E です。おいしい野菜がとれる季節になってくるので、進んで野菜を食べるようにしましょう。

～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

鳥海山に登る途中に鶴間池という池があります。この池はどんなふうにしたのでしょうか。実は、山の斜面がずり落ちる「地すべり」の後にできたくぼみに水がたまってできた池なのです。

きれいな景色や地形がなぜできたのかを考えてみると自然のすごさやすばらしさがわかり、ますますこの景色が好きになります。鳥海山・飛島ジオパークにはこのような「ジオサイト」と呼ばれる場所がいくつもあり、でき方を考えながら眺めるととても面白いです。

酒田市ジオ給食通信 第2号（令和7年5月）
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

発行：酒田市交流観光課観光戦略係

協力：鳥海山・飛島ジオパーク推進協議会



酒田市HP
給食だより