



とびしまかつうらこう  
飛島勝浦港

飛島の神社に見られるイカの形

## よく噛んで健康づくり

新年度が始まって2か月たちました。元気に学校生活を送っていますか。これから、気温や湿度が高くなり、過ごしにくい日が増えますが、体調を崩さないように気を付けていきましょう。そのためには、栄養をしっかり取ることが大切です。6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。昔から「よく噛んで食べなさい」といわれますが、噛むことは①味を良く知る②消化吸収に良い③肥満防止④歯の病気予防⑤頭が良くなる⑥歯並びが良くなるなど、たくさんの効果が期待できます。「よく噛む」ことの大切さを知り、毎日の食事に生かすとともに歯も大事にしましょう。

また、気温と湿度が上がるので、晴れていなくても熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給をし、これから来る暑い夏に備えていきましょう。

### ～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

飛島に住む人は江戸時代、年貢（今でいう税金）をイカのすゝめ（イカ油）で納めていました。だからイカがたくさん採れるとよかったので、神様にイカがたくさん採れるようお願いしていました。「イカよ来い」、飛島の神社には今でもそのなごりが残っています。神社の屋根の下をよく見てください。イカの形が見えませんか？飛島の神社には必ずどこかにイカとコイが残っています。見つけてね。

酒田市ジオ給食通信 第3号（令和8年6月）  
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

