7月 食育便り

２０２４年７月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

　期末テストも終わり、夏休みまでもうすぐですね！ これからもっと暑くなり、湿度も高くなる夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症を予防することが大切です。こまめな水分補給を心がけ、しっかり睡眠をとって体を休めるようにしましょう。また熱中症に注意するために、天気予報をしっかりチェックする習慣をつけましょう。

夏バテしない食生活を

　本格的に暑くなり始め、いよいよ夏が近づいてきた感じがしますね。暑さが続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。食事を工夫したり、規則正しい生活を心がけたりして夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

夏バテを防ぐポイント

朝・昼・夜の３食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。熱中症を予防するためにも、しっかり朝から食べましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものを食べすぎない

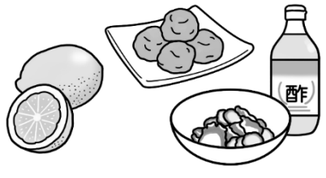
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

決まった時間に寝て、しっかり睡眠をとる

しっかり体を休めることも夏バテ予防に大切です。そのために毎日決まった時間に寝るようにしましょう。

食欲がないときは？

　レモンや梅干し、お酢など酸味のあるものを食事に利用してみましょう。酸味のあるものは食欲を増加させるだけでなく、疲労回復にも役立ちます。また、香辛料や香味料を利用すると辛さや香りで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

　糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体に吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉

玄米

ぬか漬け

うなぎ

大豆

夏の食べ物　ことわざクイズ

　食べ物を使ったことわざってたくさんありますよね。夏の食べ物が使われていることわざをクイズにしました。〇のところに食べ物の名前が入ります。いくつ知っていますか？ 挑戦してみましょう！

Q1　夏の〇〇〇で足が早い

　食べ物が傷みやすいことを「足が早い」ということから、
　早く食べないと味が落ちるという意味

Q2　塗り箸で〇〇〇〇を食う

　塗り箸ではすべって食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ

Q3　〇〇栗三年柿八年

　〇〇と栗の木は実がなるまで３年、柿の木は８年かかるということから、
　何事も年数をかけなければ完成しない、という意味

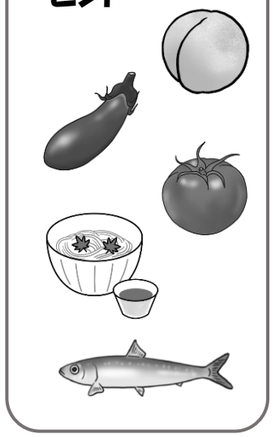
Q4　親の意見と〇〇の花は千に一つも仇はない

　〇〇の花が咲くとしっかりと実をつけて無駄がないように、親が子を思ってする親の意見は無駄がないから心に留めておこう、という意味

Q5　〇〇〇が赤くなると医者が青くなる

　〇〇〇は栄養があるので、みんながそれを食べて元気になると
　医者の仕事が減ってしまう、という意味

ヒント



答えは一番下に

有機農業について

　有機農業とは化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法のことです。有機野菜の認定には農林水産省が定めた「有機 JAS 規格」の条件を満たす必要があります。７月の給食に有機農業で作られた野菜が登場します。食べて有機農業を知るきっかけにしましょう。

有機農業の定義
- **化学的に合成された肥料及び農薬を原則使用しない**
- **遺伝子組換え技術の利用等を行わない**
- **農業生産に由来する環境への負荷をできるだけ低減する**

７月の給食で有機農産物を使用します。
11日　玉ねぎ、ピーマン
12日　ズッキーニ

☆オーガニックや無農薬栽培との違いってなに？

　オーガニックと有機は同じです。「有機 JAS」のマークがついているものは「オーガニック」や「有機」と表示することができます。無農薬栽培については、農薬を使わずに栽培していても、土壌に農薬が残っていたり、他の畑から肥料などが飛散したりすることもあります。そのため有機農産物を作るには、２年間の転換期間が必要です。

参考：農林水産省　「５分でわかる　有機農産物って何？」

ことえ　Q1＝いわし（鰯）　Q2＝そうめん　Q3＝もも（桃）　Q4＝なす（茄子）　Q5＝トマト