

# 7月 食育便り

2026年7月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

いよいよ夏本番！そして待ちに待った夏休みもやってきます。長い休みはいつもより生活リズムが乱れやすくなります。食事と睡眠はしっかりと、規則正しい生活を送りましょう。そして、夏バテにはくれぐれも注意しましょう。

## 暑さに負けない食事をしよう

夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあると思います。しかし、食事は1日のエネルギーのもとです。食事回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は1日を元気に過ごすために大切。毎日しっかり食べるように心がけてみてください。

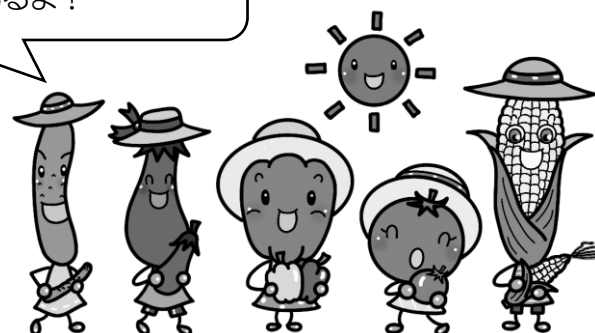
#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖分が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲がなくなってしまうこともあります。普段の水分補給は水かお茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

#### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるよ!

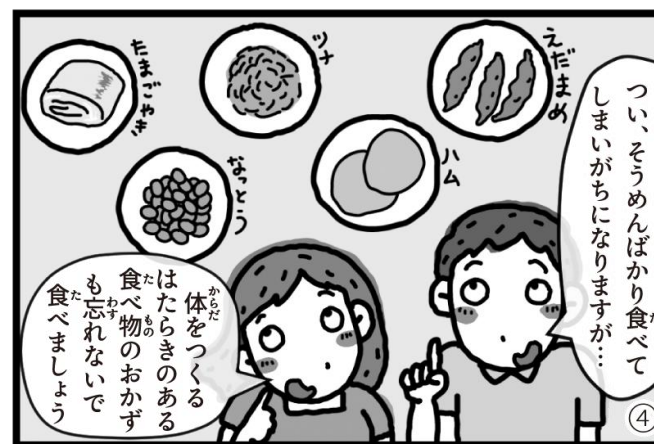


トマト、茄子、きゅうりなどの夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。普段の食事にも積極的に取り入れましょう!



# 7月7日は七夕です

たなばた たなばた  
七夕と七夕そうめん



## 給食に有機野菜が登場します

「有機野菜」という言葉、聞いたことはありますか？有機野菜とは、決められた農薬や化学肥料を使わず、遺伝子組み換えでもない野菜のことです。安全でおいしいという良い点がありますが、育てるのに時間がかかったり、形がそろいにくく売りにくいといった面もあります。そのため、アメリカやヨーロッパに比べると、日本ではまだ広く普及していません。

また、兵庫県独自の「ひょうご安心ブランド」というものもあります。これは、化学肥料や農薬の使用を5割以上減らし、残留農薬が国の基準の10分の1以下という条件をクリアした食品です。

どちらも、基準を満たしたのものにはマークがついています。スーパーに行ったときには、ぜひ探してみてください。

7/2(火)の給食食材  
じゃがいも：有機野菜  
玉葱：ひょうご安心ブランド



有機 JAS マーク

