

食育便り

2022年7月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

本格的な夏がもうすぐそこまで迫ってきていますね。夏は暑さで体調を崩しがちです。熱中症対策と水分補給には引き続き気をつけていきましょう。

夏バテ予防！ 夏の食生活チェック

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり疲れやすくなったり、頭がボーッとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなります。食べすぎに注意しましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるために大切な食事です。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷり含まれています。

4 牛乳も忘れずに飲もう



カルシウムは成長期には欠かせません。牛乳だけでなく小魚などでも補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



冷房が効きすぎた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。冷房は適温を守って使うようにしましょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事が多い夏は、ついつい寝るのが遅くなりがちです。早寝早起きを心がけるようにしましょう。

こまめに水分補給!

のどがかわくまえにコップでこまめに

ふだんは水が麦茶で

すいとうはすずい場所に ペットボトルのみのこし注意

知ってほしい！ おいしい伊丹のトマト

伊丹市の地場産物の一つにトマトがあります。今回は神津のトマトを栽培しているハウスにお邪魔して、トマトについてインタビューしてきました。

☆ ファーム神津の阪部さんにインタビュー



中学生のみなさんへ
地産地消のものを選んで食べてね!

作っているトマトの品種は桃太郎ファイト。ミニトマトのプチぶよも作っています。作ったトマトはスマイル阪神の他、イオンやオアシスなどのスーパーでも売っています。



☆ トマトについて

ハウス内には1,012本の苗が植えられています!

実をつけすぎると栄養が行き渡らなくなるので、花を摘んで調整します。

1房に4個の実ができ、1本に房を9段作ります。

トマトは下の段から熟していきます。収穫も下から採ります。

☆ おいしいトマトのひみつ

水やり



水やりは2日に1回程度。(ミニトマトは3~4日)水を絞って、玉を太らせます。甘味が凝縮されます!

マルハナバチ



受粉させるのにマルハナバチを使っています。

作物を实らせるために、受粉の手助けをする昆虫を「訪花昆虫」と言います。

完熟トマト



伊丹のトマトは8割~9割まで熟した状態で出荷されます。

伊丹市においしい特産物があるって素敵ですね! 地産地消を意識して食材を選び、食べてください!