



食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和8年7月発行

蒸し暑い日が続く、いよいよ夏本番がやってきますね！

夏は汗をかくため塩分補給も大切ですが、実は「普段の食事での塩分の摂りすぎ」は、体に負担をかけてしまいます。

調味料を減らすだけでなく、旬の夏野菜に含まれる「カリウム」の力で、体の中から余分な塩分をすっきり追い出す、美味しくて前向きな減塩のヒミツをお届けします！

塩分をおそうじするよ！

カリウムくんのキャッチ&お見送り作戦！

体の中の塩分バランスを、カリウムくん・お水ちゃんがサポートします！

おいしいけど、増えすぎると体がぐくんじゃうよ～

最後はスッカリ洗い流すよ！

1 増えすぎる…

塩分（ナトリウム）をとりすぎると、体の中にナトリウムくんが増えすぎて、むくみの原因に…

2 やさしくキャッチ！

カリウムくんがナトリウムくんをやさしくキャッチしてくれるよ！

ぼくにまかせて！

3 汗や尿でお外へ！

お水ちゃんがサポートして、汗や尿といったしょに体の外へスッカリ！

おそとへさようなら～！

ポイント！

カリウムたっぷりの夏野菜を食べよう！

トマト きゅうり なす ピーマン かぼちゃ オクラ

減塩のコツもわすれずに♪

だしをきかせる

香味野菜や香辛料を活用する

酢やレモンでさっぱりと

食べすぎに気をつける

★ カリウムくん・お水ちゃんといっしょに、バランスのよい食事と水分で、元気な毎日をすごそう！ ★

給食に有機じゃがいも、ひょうご安心ブランドのたまねぎが登場します！

今月は給食では、兵庫県の豊岡市の有機栽培で育てられたじゃがいもとひょうご安心

ブランドのたまねぎを使用します。

有機野菜とは、化学肥料や化学合成農薬にできるだけ頼らず、自然の力を生かして育てられた野菜です。

有機野菜のよいところ

自然の力を生かして育てられた有機野菜は、体にも地球にもやさしい野菜です。

1 環境にやさしい

化学肥料や化学合成農薬に頼らず、土の力を育てることで、きれいな土や水を守ります。

2 生きものにやさしい

農薬にたよらないので、畑にすむ虫や鳥、微生物など、たくさんの生きもののすみかを守ります。

3 地域の農業を応援

地元で育てられた有機野菜を食べることは、農家さんの応援につながり、地域の農業を元気にします。

おいしくて、やさしい有機野菜を、給食でたくさん取り入れていきます！