



くらよし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会事務局
学校給食センター



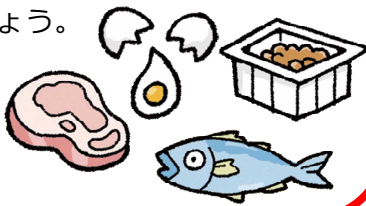
1学期もあとわずかとなりました。夏休み前のこの時期になると「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。夏バテとは暑さに体がうまく対応できず食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べる。また、夜ふかしをしないで体をゆっくり休めるなど、生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



夏を元気に過ごすための食事のポイント



主菜をしっかり食べよう
肉、魚、卵、大豆・大豆加工品などのたんぱく質が豊富な主菜を食べましょう。



旬の野菜を食べよう
夏が旬の野菜は、太陽の光をたくさん浴びて栄養もたっぷり。体の調子を整えるビタミン、無機質などの大切な補給源です。



水分補給をこまめにしよう
私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足は脱水症状につながります。こまめに水分補給をしましょう。食事をしっかり取ることも水分補給につながります。



※ **おやつの内容に注意** ※ おやつをダラダラ食べるのはやめましょう。内容や量や時間を考えて、糖分や脂肪分の取りすぎにならないように気をつけましょう。

暑いと、食べやすくあっさりとしたものを選びがちですが、いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事で抵抗力をつけ、体力を維持し暑い夏を乗りきりましょう！

クイズ：何の実をつける花でしょうか？



- ヒント① 水分が多いのが特徴で、夏から秋が出盛期です。
- ヒント② 丸、長、白、緑、米、巾着、千両と様々な品種があります。
- ヒント③ 表面は紫色、断面はうすクリーム色です。
- ヒント④ 緑黄色野菜ではなく、その他の野菜です。

夏場に起きやすい食中毒に注意

夏は高温多湿で、食品も早く傷みやすいです。日頃から身の回りの衛生に気をつけ、台所（まな板、スポンジ、タオルなど）の清潔に努め、食中毒を防ぎましょう。

- ・お店で買ってきた生物の食品は素早く冷蔵庫に入れる。
- ・料理したものは早めに食べる。
- ・肉や魚などは中までしっかり火を通す。
- ・バーベキューをするときなど、生物を扱う箸と、出来上がった食品を扱う箸を使い分ける。