



令和4年  
7月発行

# 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  
学校給食センター

今年は7月に入る前から毎日大変な暑さが続いています。気温も一気に上がり、夏の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している人も多いのではないのでしょうか。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暑い夏を乗り切りましょう。



## 家族みんなで気を付けよう

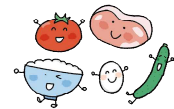
夏場に起きやすい食中毒に注意

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きる。
- ・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。



## 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

おやつは、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。



## 今が旬の地元食材をクイズで紹介します！



### クイズ：私はだれでしょう



- ヒント① 夏の涼やかな味覚のひとつです。
- ヒント② シャキッとシャリシャリした食感が自慢です。
- ヒント③ 重さは大玉で8kgから、特大サイズは11kg以上です。
- ヒント④ 給食に登場する品種は「祭りばやし」です。

7月の給食に登場します。

くらよし食育だより

倉吉市の豊かな食文化を継承し、子どもたちの健康と成長を支えます。