



食育だより



令和8年7月
No.4

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

夏野菜を食べよう

旬とはその食材が最もおいしく、栄養が豊富で値段も安い時期のことです。夏野菜は身体を冷やしてくれる働きがあり、食べることで体調を整えてくれる効果があります。

夏が旬の野菜

キュウリ

カリウムが多く、カリウムの利尿効果でむくみ改善が期待できます
選び方：太さが均一でみずみずしいもの

ナス

体を冷やす働きと抗酸化作用もあります。
選び方：皮にハリがありヘタやガクがしっかりとしているもの

トマト

ビタミンC、カリウムが豊富。
油脂と一緒に摂ると吸収アップ↑
選び方：ヘタが新鮮で皮にハリがあるもの

トウモロコシ

コレステロール値を下げるリノール酸や食物繊維が多いです。
選び方：皮は濃い緑色、ひげが褐色のもの。

7月の行事食

7月7日 セタ



神様の娘で機織りの仕事している織姫と牛の世話をしている若者の彦星が結婚しました。今まで働きものだった2人は結婚して全く働かなくなり、怒った神様は2人の間に天の川を作って離しました。2人はとても悲しみました。それを見た神様は前の様にまじめに働いたら1年に1度だけ2人を合わせてくれると約束し、その日がセタとなりました

給食では7月7日にセタメニューが出ます！お楽しみに！

7月26日 土用の丑の日



うなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代です。夏場はうなぎが売れなくて困ることから、「土用の丑の日はいなぎの日」と張り紙をしたところ、うなぎ屋は大盛況し定着しました。

うなぎは100gで成人1日分のビタミンAが摂れます。また「う」の付いたうどん、瓜、梅干し、馬肉、牛肉などの食べ物を食べると良いとされています。

夏バテ予防をしよう

もうすぐ夏休みですね。学校が無いからと夜更かしをしたり、冷たいものや口当たりの良いものばかりを食べていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。夏バテとは夏季の高温多湿に対応できなくて起こる体の不調のことです。脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

夏バテになりやすい特徴

- ☐ 夜更かしすることが多い・睡眠不足
- ☐ 湯船につからずシャワーだけ
- ☐ 運動不足
- ☐ 冷房の設定温度が低い
- ☐ 食事が偏っている

夏バテを防ぐ方法

- ・生活リズムを整える・睡眠をしっかりとる
睡眠不足は自律神経のバランスが崩れます。睡眠の質を上げ、「朝に太陽の光を浴びる」、「朝ごはんを食べる」などして生活リズムを整えましょう。
- ・入浴時は湯船につかる
就寝の1時間前ほどに湯船につかると睡眠の質が良くなります。
- ・適度な運動を心がける
運動不足は自律神経のバランスが崩れ、睡眠の質の低下を招き疲れやすくなります。
- ・冷房で身体を冷やさない
冷房の効いた部屋と暑い外の行き来で体温調整を担う自律神経が乱れやすくなります。
- ・栄養バランスの良い食事を心がける
肉や野菜の摂取量が減ると疲労回復に必要な栄養素が不足し、疲れやすくなります。



夏バテに効果的な栄養素と食べ物

たんぱく質

たんぱく質は筋肉や皮膚、髪など体を作る元になる栄養素です。
肉、魚、卵、大豆、乳製品

ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変える為に不可欠です。食欲不振の予防にも役立ちます。
豚肉、うなぎ、玄米、ごま

ビタミンC

細胞の酸化を防ぐほか、筋肉や血管を丈夫にする働きがあります。
キウイ、レモン、ブロッコリー

暑い日には冷たいジュースやスポーツ飲料をついたくさん飲んでしまいがちですが、実はたくさんの砂糖が入っています。飲み過ぎには気をつけましょう。



水、お茶
(500ml)
0g



スポーツ飲料水
(500ml)
35g



炭酸飲料水
(500ml)
60g



清涼飲料水
(500ml)
70g



砂糖の量は…？

1日にとっていい砂糖の量は約25g