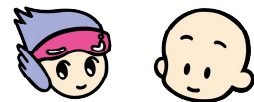




7月 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2026年 7月

夏バテしない食生活を!

梅雨が開け、一気に暑さが増し、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントについていっしょに見ていきましょう。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を必ず食べる

少量でも規則正しく食事をとることが重要です。特に、朝食を食べないと、1日のエネルギー源が不足し、より体調をくずしやすくなります。



旬の野菜や果物を食べる

夏の強い紫外線から身を守るために役立つ“抗酸化作用”のあるビタミンや、あせで失われるミネラルが豊富にふくまれています。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。冷たい物やあまい飲み物だけでなく、常温の飲み物や温かいスープなどを飲むと体が冷えにくくなります。



こまめに水分補給する

のどがかわく前にこまめに飲みましょう。あせをたくさんかいたときは、水分と塩分もとりましょう。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、農作業の労をねぎらう「半夏生」や、五節句の一つ「七夕」、「う」のつく食べ物を食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様のれいをおむかえする「お盆」などの行事があります。

夏の行事食いろいろ

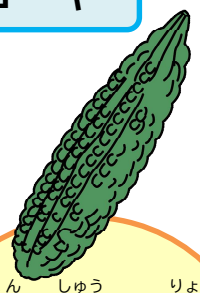
夏至から11日目～七夕までの5日間 (2026年は7/2)	7/7	7月下旬ごろ (2026年は7/26)	関西：8/13～16 関東：7/13～16
半夏生  タコ (関西地方) や焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物	お盆  しょうじんにょうり 精進料理



旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう

“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。
今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、1年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

ゴーヤ



日本の収かく量

- 1位 沖縄県
- 2位 宮崎県
- 3位 群馬県

起源：インド東北部 分類：ウリ科ツルレイシ属

14世紀末にインドから中国に伝わりました。日本には、16世紀に中国からやって来ましたが、沖縄県には、15世紀には中国から伝わっていました。

一ぱん的には、「ゴーヤ」と呼びますが、沖縄県では「ゴーヤー」と語びをのばします。苦味が特ちょうのゴーヤですが、表面の緑色がこくイボが小さい方が苦味が強く、一方で、緑色がうすくイボが大きい方が苦味が弱いと言われています。

モモルデシン…苦味成分、食欲増進作用がある
ビタミンC…かぜ予防やひ労回復
カリウム…体内の水分調整、神経や筋肉の機能い持
ビタミンB2…脂質の代謝に必要

モモル
デシン

ビタミン
C

カリ
ウム

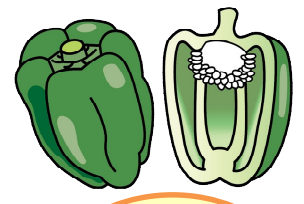
ビタミン
B2

起源：中央～南アフリカの熱帯 分類：ナス科トウガラシ属

15世紀末にコロンブスがスペインに持ち帰り、ピーマンととうがらしが「香しん料」としてヨーロッパに広がりました。日本には、16世紀ごろポルトガル人によってやって来しました。

ピーマンは、とうがらしの仲間、からくない「あまとうがらし」に分類されます。あまとうがらしのうち小型のものを「ししとう」、中型のものを「ピーマン」、大型で果肉の厚いものを「パプリカ」と呼びます。

ピーマン



日本の収かく量

- 1位 茨城県
- 2位 宮崎県
- 3位 鹿児島県

クエル
シトリン

ビタミン
E

クエルシトリン…苦味成分、抗酸化作用がある
ビタミンE…ビタミンCの吸収を助ける働き
β-カロテン…目の健康い持、めんえき力を高める
ビタミンC…かぜ予防やひ労回復

β-
カロテン

ビタミン
C

今月の地元食材

上郡町	キャベツ、モロヘイヤ、小松菜、葉ねぎ、玉ねぎ、チンゲン菜 なす、にんにく、しいたけ、きゅうり、ピーマン、じゃがいも
兵庫県	にんじん、もやし、たまご、とり肉、厚揚げ、豆腐、しぼり豆腐



毎日の給食をInstagramで紹介しています。

