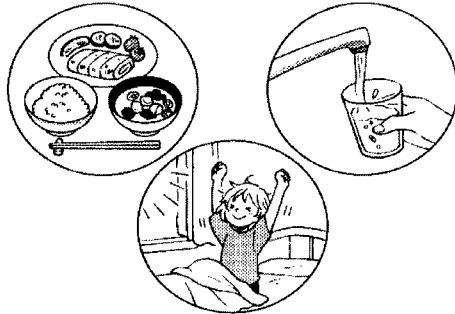


7月の食育だよ!

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

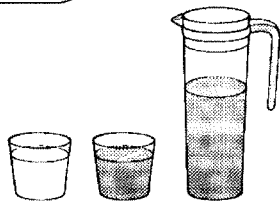
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は 水か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

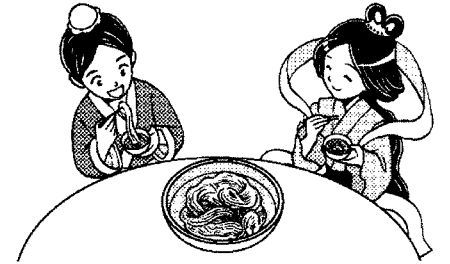


5月の産地

にんにく	青森県	小松菜	埼玉県	青ピーマン	茨城県	ねぎ	千葉県
たまねぎ	北海道	えのき茸	長野県	大根	千葉県	さやえんどう	福島県
きゅうり	群馬県	しめじ茸	長崎県	赤ピーマン	長崎県	青梗菜	千葉県
じゃが芋	長崎県	ごぼう	青森県	水菜	茨城県	しょうが	高知県
緑豆もやし	栃木県	いんげん	沖縄県	人参	徳島県	セロリ	静岡県
にら	栃木県	キャベツ	東京都		千葉県		
	群馬県		愛知県				

七夕の行事食 そうめん

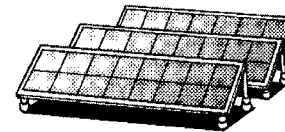
7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



再生可能エネルギーって何?

「再生可能エネルギー」とは、太陽光・風・地熱など、二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギー源のことをいいます。温室効果ガスは、地球温暖化などの悪影響を及ぼします。

現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーにかえていく動きが活発になっています。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

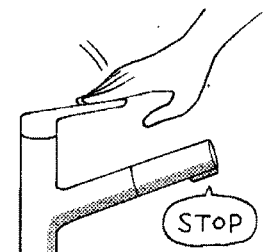
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっ放しにしない



SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]

エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。