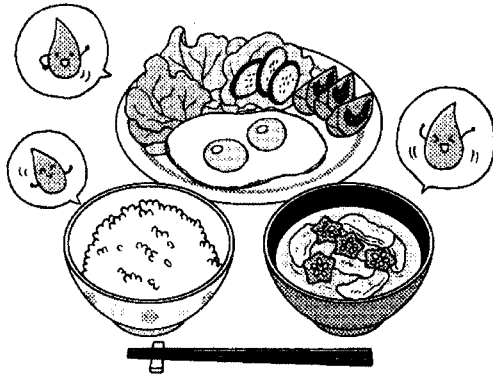




# 8月の食育だより

7月19日号

## 食事からも水分補給をしよう

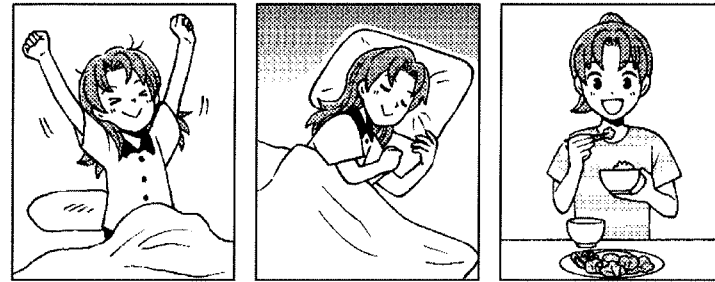


食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

### 野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

## 夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

### SDGsと食 フェアトレード

輸入された食料品や日用品が、驚くほど安く売られていることがあります。その背景には、生産者や労働者などに正当な対価が支払われていない問題があります。フェアトレードとは、開発途上で生産された原料や製品などを適正な価格で継続的に取り引きし、生産者の生活の自立を支える貿易の仕組みです。フェアトレード商品の購入はSDGs目標10の達成につながります。



SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。

目標10  
「人や国の不平等をなくそう」

### 6月の産地

白菜	長野県	南瓜	鹿児島県	ゴーヤ	群馬県	にら	千葉県
赤ピーマン	茨城県	青ピーマン	茨城県	みつば	千葉県	生姜	高知県
えのき茸	長野県	しめじ	長野県	いんげん	千葉県	しらたき	群馬県
メークイン	熊本県	人参	千葉県	アスパラガス	栃木県	キャベツ	練馬区
小松菜	埼玉県	ズッキーニ	長野県	きゅうり	練馬区	にんにく	練馬区
ごぼう	青森県	長葱	栃木県	水菜	茨城県	トマト	千葉県
じゃが芋	茨城県	もやし	栃木県	大根	練馬区	玉葱	練馬区
オクラ	鹿児島県				青森県		兵庫県