



令和8年7月10日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

(公財) 鳥取県学校給食会

鳥取市安長字前内387-1

(TEL) 0857-23-7084

(FAX) 0857-27-8040

E-mail: kenkyu@togk.or.jp

令和8年度定時評議員会の開催について

去る6月23日(火)、定時評議員会を開催いたしました。当日は、令和7年度事業報告及び決算報告についてご審議いただき、原案どおり承認されましたので、ご報告いたします。また、新たに2名の方が評議員に就任されました。今後も公益財団法人として、学校給食事業を通じて子どもたちの健やかな成長を支えるため、役職員一同、より一層努めてまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

先日、中国地方は例年より11日早く梅雨明けとなりました。梅雨が明けると大変暑い日が続きますが、体はまだ暑さに慣れておらず、体調を崩しやすいので注意が必要です。「夏バテ」の症状には、主に胃腸の働きの低下による食欲不振や腹痛、下痢や便秘など、全身の倦怠感やだるさ、睡眠障害などがあります。その主な原因として、エアコン等による体の冷やしすぎや不規則な食生活、自律神経のバランスの乱れなどが考えられます。

夏休みを元気に過ごすために、食事を通じて夏バテ予防を行い、まずは1日3食バランスの良い食事をとりましょう。特に朝ごはんは、しっかり食べるように心がけましょう。

◆夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の倦怠感やからだのだるさは「ビタミンB1」が不足することで起こります。ビタミンBは水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなるので注意が必要です。

◆食欲が落ちてしまった時は・・・?

- ◇カレー粉などのスパイスを使って食欲増進!
- ◇レモンやお酢を使うと、後味がさっぱりして食べやすくなる。
- ◇十分な睡眠、適度な運動により自律神経のバランスを整える。

◆夏バテを防ぐ食事のポイント

- ① 野菜を食べよう
- ② ランスよく食べよう
- ③ つぶん(鉄分)不足に注意
- ④ よくよく(食欲)を増す工夫
- ⑤ なっとう(納豆)・豚肉で疲労回復
- ⑥ ちょう(胃腸)に優しい食事をとろう



【ビタミンB1を多く含む食べ物】



食品表示『消費期限』と『賞味期限』ってどうちがうの???

普段、何気なく目にしている、食品の期限表示は『消費期限』と『賞味期限』の2つがありますが、この2つの表示の違いはご存じでしょうか?

消費期限

消費期限は『安全に食べられる期限』のこと。袋や容器を開けず、記載されている保存方法を守って保存した食品が安全に食べられる期限です。お弁当やサンドイッチ、ケーキなど、品質の劣化が進みやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は、食べないようにしてください。

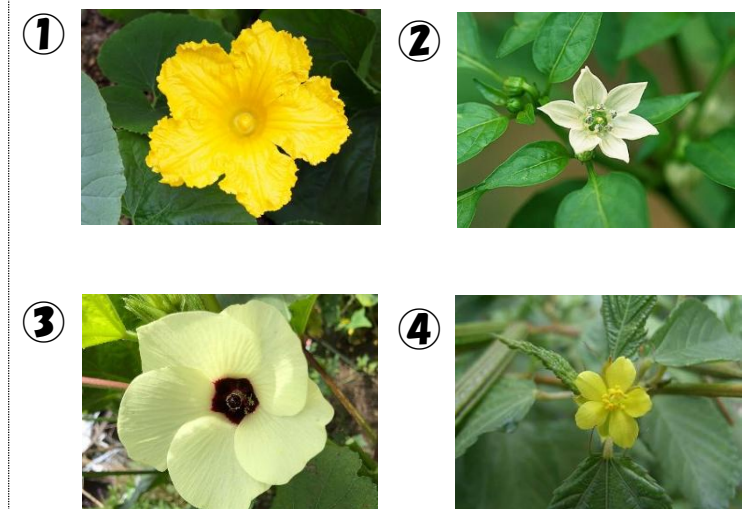
賞味期限

賞味期限は『品質が変わらずに美味しく食べられる期限』のこと。スナック菓子、缶詰、調味料など品質の劣化が進みにくい食品に記載されています。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありませんが、期限内に食べるようにしましょう。

どちらも未開封かつ表示の保存方法を守った場合の期限ですので、開封後は早めに食べるようにしましょう。

貸し出し教材のご紹介

本会では食育推進支援事業の一環として、食育教材の無償貸し出しを行っています。手洗いチェッカーやATP検査機器のほか食育エプロンやタペストリーなどもあります。

夏野菜クイズ NO.2
～なんの野菜の花でしょう～

答えは左下だよ