



**夏の健康と食事について考えよう**

- 小： 規則正しい食事をする
- 中： 夏に必要な栄養素と不足しがちな栄養素を知り、正しい食生活のあり方を理解する

**暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を**

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、**十分な睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べて、こまめに水分補給を行うことが大切です。**マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなることから、喉が渇いていなくても意識して1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるよう心掛けましょう。

また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給するといいでしょ。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで



**熱中症予防**

**4つのポイント**



<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

**7月 わたしたちがつくりました！**

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
豊田 安美	じゃがいも、にんじん	渡部 孝子	たけのこ、花切り大根
大野 貴裕	チンゲン菜、小松菜	露口 早苗	じゃがいも、切干大根、玉ねぎ
宮田 久典	長ねぎ	渡部 元衛	干しいたけ、乾燥パセリ、干しきくらげ
越智 栄一	玉ねぎ、赤米	宇和川千代香	じゃがいも
安見 和夫	有機じゃがいも、ぎゅうり	重信更生園	玉ねぎ、じゃがいも
小倉 文男	かぼちゃ、にんにく	<p>★とうおん栄養レンジャーの体験日記★ 重信中学校12組のみなさんと、重信更生園の畑へ玉ねぎの収穫に行ってきました！施設の方々に教えていただきながら、丸々と太った玉ねぎをひとつずつ収穫しました。ここで収穫した玉ねぎは、学校給食に使われます。</p>	
池川 博	長なす、じゃがいも		
矢野 清子	玉ねぎ		



# ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん<sup>えいよう</sup>栄養レンジャーが、  
美味しい<sup>あじ</sup>麦畑<sup>むぎばたけ</sup>の探検<sup>たんけん</sup>に行<sup>い</sup>ってき  
ました！



## 東温市の給食を知ろう！食べよう

とうおん<sup>あじ</sup>市<sup>あじ</sup>産<sup>あじ</sup>のはだか<sup>あじ</sup>麦<sup>あじ</sup>で故郷<sup>あじ</sup>を元氣<sup>あじ</sup>に！

ジェイ・ウイングファームのみなさん

### ☆ジェイ・ウイングファーム☆

みなさん、東温市は愛媛県有数ののはだか麦の生産地だと  
知っていましたか？給食でも、よく食べていますね。

初夏の季語に「麦秋」とあるように、この時期になると麦  
の穂が実り、辺り一面黄金色の麦畑が広がります。

東温市の「ジェイ・ウイングファーム」は、はだか麦を始め、  
様々な麦や雑穀を栽培・加工し、全国各地へ出荷している  
企業です。



大きな機械で一気に刈り取ります。機械の中で、  
麦の粒と短くカットされた茎に分かれます。

5月上旬から収穫が始まります



収穫時に刈り取りやすい幅  
に合わせて麦を植えています。



### ～大注目のはだか麦～

はだか麦は簡単に脱穀ができる  
品種で、給食でよく登場する「もち  
麦」もはだか麦の仲間です。はだ  
か麦には、食物せんいやミネラル、  
ビタミンが白米より多く含まれてお  
り、その良さが見直され、再び注  
目を浴びている食品のひとつです。

### ～愛穀に込められた願い～

会社の一角に大きく掲げられてい  
る「愛穀」という言葉。その言葉には、  
「東温市の麦をたくさんの人に食べ  
て欲しい」また、「この麦畑が残るふ  
るさと東温市の風景をずっと守って  
いきたい」という社長の願いが込め  
られています。



### ～麦芽糖を生産～

ジェイ・ウイングファームでは、  
伝統的な製法で穀物から「麦芽糖」を  
作り、それを甘味料として活用する  
取組を行っています。手間を惜しま  
ず何日もかけて作る麦芽糖は、砂糖よ  
りもやさしい甘みが特長です。

