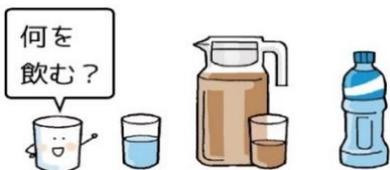


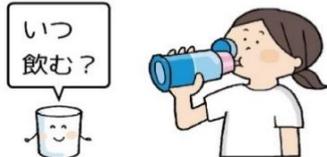
毎月19日は「食育の日」です

～みんなでできることから取り組みましょう～

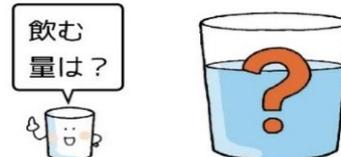
熱中症に注意！水分補給をしっかりと！



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。



のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとることが重要です。運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

夏野菜を積極的にとりましょう！

夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

暑い夏を乗り越えるため、赤・緑・黄と目にも鮮やかで、水分の多い夏野菜を食べて食事からも水分をとり、元気に夏をすごしましょう。



トマト・きゅうりは盛岡で良くとれる野菜です。

レシピ紹介

☆ さっぱりサラダうどん ☆

〈材料 1人分〉

レタス	15g(大1枚)
トマト	1/3カット
きゅうり	1/3本
コーン	15g
ツナ缶	20g
冷凍うどん	1食分
うめ	大1粒くらい (種無し)
めんつゆ	適量



〈作り方〉

- ① レタスは食べやすくちぎり、トマトはくし形、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ② コーンとツナの水気を取る。梅の種を取り除く。(梅はお好みでそのまま、刻んだりしても◎。)
- ③ 冷凍うどんを商品の表記に従って加熱する。出来上がったら、水でしめる。
- ④ ③のうどんを盛りつけ、具材をトッピングする。
- ⑤ めんつゆをかけて完成。

きゅうりの切り方



きゅうり斜め薄切り

盛岡市では令和5年3月に第四次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「盛岡食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。