

# 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～

## ☆暑さに負けずに夏を乗り切りましょう☆

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。

暑さに負けずに毎日元気に過ごすためには食事が大切です。

特に、朝ごはんを食べることで、一日の良いスタートをきることができます。



朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって、脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動できるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで、腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

暑さに負けず、朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めましょう。



## 【夏野菜を食べよう】

8月31日は「野菜の日」です！

8月は、夏が旬の野菜がたくさんあります。トマトやきゅうり、なすやかぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆など、栄養価が高く、水分も多く含まれているので、食べるだけで、体の内側から冷やしてくれたり、夏の疲れをとってくれたりする働きがあります。

今回は、朝の忙しい時間でも手軽に作ることができる、夏野菜を使ったレシピを紹介します。ベーコンと夏野菜を煮込むだけで、簡単にスープができます。卵の甘みと、トマトに含まれる酸味がさわやかなスープです。暑い夏でも、温かいスープを飲むことで、体を冷やし過ぎず、塩分もとれるので熱中症を予防することもできます。また、煮込むことにより、野菜のかさが減るので、夏野菜もたっぷりとることができます。

## ★夏野菜とたまごのふわふわスープ★

学校給食で使われている、夏野菜レシピです。



### 【材料】(4人分)

オリーブ油 適量  
ベーコン 40g  
白ワイン 小さじ1/2  
おろしにんにく 少々  
にんじん 1/4本  
たまねぎ 1/3個  
ズッキーニ 1/3本  
トマト 1個  
オクラ 2本  
かたくり粉 4g  
卵 1個  
コンソメ 小さじ1  
塩・こしょう 少々

### 【作り方】

- ① ベーコンは細切り、にんじん、たまねぎは千切り、ズッキーニ、トマトは角切り、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、おろしにんにくとベーコン、白ワインを入れて炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れて、水を加え煮る。
- ④ 野菜が煮えてきたら、コンソメとトマトを入れる。
- ⑤ 卵をボール割り入れ、よくかき混ぜる。
- ⑥ かたくり粉を同量の水で溶き、沸騰した④に入れる。その後、卵を回し入れる。  
(※かたくり粉を先に入れると、卵がふんわりと仕上がります。)
- ⑦ 最後にオクラを入れ、ひと煮たちさせ、塩、こしょうで味をととのえて、できあがり。



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの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。