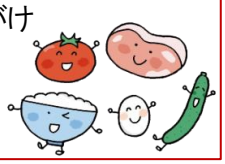
毎月19日は「食育の日」です！

～みんなでできることから取り組みましょう～

☆暑い夏を元気に過ごしましょう☆

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。栄養バランスの良い食事を心がけ，暑い夏を乗り切りましょう。

◎暑さに負けない体づくりのポイント

こまめに水分補給！	冷たいもののとりすぎに注意！	栄養バランスの良い食事！
普段の水分補給は，水かお茶を，汗をたくさんかくときは，塩分も一緒に取るなど，工夫しましょう！	冷たいものばかりだと，胃腸が冷えて消化機能が低下し，食欲が低下してしまいます。温かいものや常温のものもとりましょう。	主食だけ，主菜だけにならないよう，様々な食品を組合わせた食事を心がけましょう。 

麺類を食べるときにひと工夫

市販のカット野菜サラダとほぐしたサラダチキンを冷たい麺の上にのせ，好みのドレッシングをかけると，簡単にサラダめんを作ることができます。炭水化物だけでなく，たんぱく質や食物せんい，ビタミン類もとることができ，おすすめです！

麺の種類を変えたり，具材を変えたりして，自分好みのアレンジを楽しんでみませんか？

夏野菜を積極的に食べよう

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。

学校給食の夏野菜
レシピを紹介します！

★夏野菜の味噌炒め★

【材料】(4人分)
豚もも肉…60g
なす…中1本(160g)
青ピーマン…小2個(40g)
さやいんげん…約10本(30g)
コーン…30g
サラダ油…適量
味噌…小さじ2と2/3(16g)
砂糖…小さじ1と1/3(4g)
料理酒…小さじ1弱(4g)
ごま油…適量

【作り方】
① なすと青ピーマンは乱切り，さやいんげんは，4cmの長さに切る。
② サラダ油を熱し，豚肉を炒める。
③ 火が通ったら，なす，青ピーマン，さやいんげんを加えてさらに炒める。
④ 野菜がしんなりしたら，コーンを加えて混ぜ合わせる。
⑤ 調味料を加えて味をととのえる。最後に，ごま油を回し入れて，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。