

# 毎月19日は「食育の日」です！

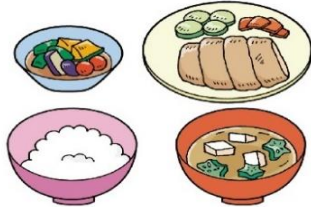
～みんなでできることから取り組みましょう～

## 〈暑さに負けない食事をしましょう！〉

暑い日が続くと体が疲れたり、食欲がなくなったりと夏バテになります。バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとって夏バテにならないように気をつけ、元気に夏を過ごしましょう。

### バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲が増します。

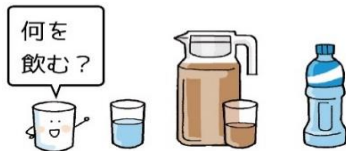


### 冷たいものの食べすぎに気をつけよう

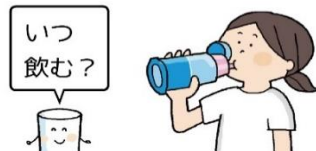


冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。

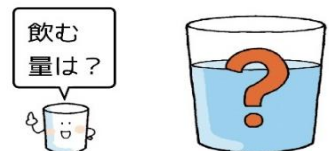
### 熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



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。運動する時は、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回飲むことがすすめられています。

### 夏野菜を食べよう

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ましょう。

#### ☆ 夏野菜ドライカレー ☆

〈材料 4人分〉

豚ひき肉	200 g
油	適量
にんにく	小さじ1
しょうが	小さじ1
玉ねぎ	1個
トマト	1個
ピーマン	2個
なす	1本
カレールウ	1/2箱

〈作り方〉

- ①全ての野菜をあらみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れてさらに炒める。
- ④トマト、ピーマン、ナスを加えてさらに炒める。
- ⑤いったん火を止めて、刻んだカレールウを加えて混ぜ、再び火にかけ水気を飛ばしながら炒める。
- ⑥皿にご飯を盛り、上からカレーをかけたら完成。



～学校給食でも地場産品を優先して取り入れています。～

今が旬のトマト、ピーマン、なす等の夏野菜は、この時期、盛岡市産、岩手県産のものがたくさん出回っていますよね。ご家庭でも今がおいしい地場産品を使ってぜひ作ってみてください。

盛岡市では令和5年3月に第四次盛岡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。