

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。

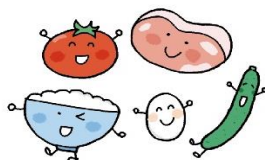
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



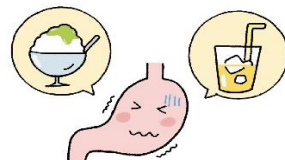
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗を書く時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

旬の夏野菜を食べよう！



えだまめ



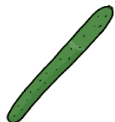
なす



ピーマン



とうもろこし



きゅうり



トマト

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採れる野菜です。



紹介

☆ 夏野菜たっぷりカレー ☆

〈材料 4人分〉

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	中1個
なす	2本
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/2個
かぼちゃ	1/4個
オクラ	10本
トマト	1個
水	700ml
サラダ油	大さじ1
カレールー	1/2箱

〈作り方〉

- ①鶏肉、野菜を一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- ④いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、トマトを加えて再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤皿にご飯を盛り、上からカレーをかけた後完成。



〈栄養価（1人あたり）〉

エネルギー 315kcal たんぱく質 15.3g
脂質 13.5g 食塩相当量 1.9g

※参考資料 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

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「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。