

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～

日差しが強く、気温が高くなって、じめじめとした季節がやってきました。
この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。
高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に



こまめにしましょう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

～旬の夏野菜を食べよう～

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、元気に夏をすごしましょう。



えだまめ



なす



ピーマン



とうもろこし



トマト



きゅうり

夏野菜を使って作ろう！「夏野菜ドライカレー」

〈材料 4人分〉

豚ひき肉	200g
油	16g
にんにく	8g
しょうが	8g
玉ねぎ	200g
トマト	160g
ピーマン	80g
なす	80g
カレールー	80g

【1人分の栄養価(ご飯は含まない)】

エネルギー 273kcal たんぱく質 11.5g 脂質 19.5g 食塩 2.2g

「食品成分表(八訂)より算出」

〈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、刻んだカレールーを加えて混ぜる。再び火にかけて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る。完成！



盛岡市では、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。

【盛岡市教育委員会学務教職員課】