

# 毎月19日は「食育の日」です！

～みんなの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。



### ◎夏場の食事のポイント

暑い時には冷たい飲み物や食べ物を摂取する機会が多くなります。冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。夏場の食事でも、1品は温かい飲み物やスープ、みそ汁にするなど、体を冷やしすぎない工夫が必要です。

また、夏は、冷たくてのどごしの良い麺類を食べることも多いと思います。麺類を食べるときは、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスが良くなるように心がけましょう。

8月31日は「野菜の日」です！

### ◎夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は、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…などたくさんあります。野菜は、ビタミンや無機質のほか、水分を多く含んでいるので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸味のある調味料などを使うと食欲が増してきます。

### ★チキンと夏野菜のラタトゥイユ★

#### 【材料】(4人分)

鶏肉こま切れ	60g
玉ねぎ	1/4ケ
ズッキーニ	1/2本
なす	1/2本
トマト	大1ケ
ピーマン	1ケ
にんにく	1か け
オリーブ油	適量
白ワイン	適量
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① なすとズッキーニは厚めのいちよう切り、トマトは1cmのさいの目切り、ピーマンは1cmの色紙切り、玉ねぎはスライス、にんにくは粗みじん切りに切る。
- ② 熱した鍋にオリーブ油をまわし、にんにくを炒め、鶏肉と白ワインも加え炒める。鶏肉にある程度火が通ったら野菜も加えさらに炒める。
- ③ 調味料を入れ、酸味をとばしながら炒め煮にする。
- ④ 具材に火が通ったら、塩こしょうで味をととのえて、できあがり。

学校給食の夏野菜  
レシピを紹介します！



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。