8月は、『大阪府食育推進強化月間』です！

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい 8月を『大阪府食育推進強化月間』とし、『野菜バリバリ 朝食モリモリ！みんなで育む元気な食』を合言葉に食育の取り組みを進めています。ご家庭でも、野菜料理を"あと一品"増やしてみませんか♪

8月31日は「や・さ・いの日」として記念日に登録されています。

野菜をたくさん食べられるメニュー

豚肉と茄子の炒め物

【材料 1人分】

食品名	使用量
豚肉	30グラム
なす	25グラム
たまねぎ	40グラム
人参	10グラム
ピーマン	5グラム
生姜・にんにく	少々
油	適量
米みそ	小さじ2/3
濃口醤油	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
水	大さじ1/2
ごま油	少々
片栗粉	適量
水（水溶き用）	適量

【作り方】

① なすと人参はイチョウ切り、たまねぎは色紙切り、ピーマン・にんにくはみじん切り、生姜はすりおろしておく。米みそ・濃口醤油・砂糖・水・ごま油を混ぜ合せてタレを作っておく。

② 鍋に油を入れてなすを炒め、取り出す。

③ ②の鍋でにんにくを炒めた後、豚肉も炒め、生姜の絞り汁を加える。肉がパラパラになったら野菜も一緒に炒める。

④ ②のなすと①のタレも混ぜ1～2分炒め煮し、水溶き片栗粉を入れとろみをつけて仕上げる。

『新しい生活様式』を取り入れながら

熱中症予防をしましょう！

こまめに水分補給！

喉が渇いた時に一息に飲むのは間違いです！渇きを感じてからでは遅く、大量に飲んでも吸収されずに排泄されてしまう事があります。特に、マスクの着用時には喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしておきましょう。また、室内でも脱水に気をつけて過ごしましょう。

※体調に応じて、イオン飲料（水分やカリウムなどの電解質、糖分を含む）なども上手く利用し、飲み過ぎには注意しましょう。子どもに好ましくない刺激成分（カフェインなど）が含まれていないか、表示も見ましょう！

注意　腎機能や心機能に異常があって水分制限をされている場合は、医師の診断に従ってください。

お外に行くときは、水筒を忘れずに！

暑さを避ける工夫をしましょう！

外出時には、帽子や日傘が直射日光を避けるのに役立ちます。また、猛暑日は気温だけでなく室温にも注意を向け、換気をしながらエアコンの調整をしましょう。特に湿度が高い時には、体温調整が難しいので、着る服の素材にも気をつけましょう。

☆子どもの体内水分量の割合は、大人に比べて多い！

子どもは、大人に比べて食事から補える水分量が少なくなっています。また、喉が渇いたことを上手に伝えることができない場合もあります。お風呂上りや運動、遊んだ後など、まわりの大人が気をつけて水分補給ができるようにしてあげましょう！

☆暑い時期は特に、気づかない間に身体に負担がかかっていますので、日頃からしっかりと寝て体調管理も忘れずに！！