



ごちそうさま



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！

みんなでつなぐ大阪の食』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」
として記念日に制定されて
います。



～夏を元気に乗り切るおいしいメニュー～

☆マーボーなす☆

【材料 1人分】

食品名	使用量
豚ミンチ	30グラム
なす	30グラム
たまねぎ	30グラム
にんじん	10グラム
ピーマン	1グラム
干しいたけ	1グラム
つちしょうが 土生姜	少量
ごま油	小さじ 1/2
濃口醤油	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/2
鶏がらスープ	少々
みそ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 2/3
水(しいたけ戻し汁)	適量

【作り方】

- ① 干しいたけを戻して細かく切る。
- ② なすは半月切り、にんじん・ピーマンは短冊切り、
たまねぎ・土生姜はみじん切りにする。
- ③ ごま油を熱して生姜を炒め、香りが出たら豚ミンチ
を炒める。肉がパラパラになったら、①②の野菜を
加え炒め、水(しいたけの戻し汁)を適量入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料を合わせ③に加え炒め、
最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつけて仕上げ
る。

なすの栄養

90%以上が水分ですが、腸内環境を整える食物
繊維、夏バテ予防に効果のあるカリウム、成長に欠かせ
ない葉酸が含まれ、紫色の皮には抗酸化作用がある
ポリフェノールが含まれています。
初夏から秋が旬で、夏はみずみずしく秋は種が少なく
て実がしまっているのが特徴です。



熱中症を予防しましょう



室内でも外出時でも、のどの渇きを
感じる前に水やお茶などでこまめに
水分をとりましょう！

＜水分補給のポイント＞

★子どもの身体は約70%が水分で出来ています！

子どもは大人に比べて食事から補える水分の量が少なく、体温の
調整能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
朝起きた時、運動後や遊んだ後、入浴の前後、おやすみ前などの
タイミングで水分を補給しましょう。



＜生活のポイント＞

★暑さを避ける工夫を！

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。
室内では、温度や湿度にも注意を向け、扇風機やエアコンで
こまめに調整をしましょう。

また、ニュースや天気予報、環境省や気象庁のサイトなどで暑さ指数を確認し、
適切な熱中症の予防行動をとりましょう。



※熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

★体調管理も忘れずに！！

暑い時期は特に、気づかない間に身体に
負担がかかり、体力を消耗しています。
日頃からしっかりと寝て規則正しい生活を心がけましょう。

