



## 《夏の食事》

あつ 暑さがピークを  
むか 迎えています！



## 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  
にヘルシーメニューの普及や、食生活改善に向けた  
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？



### ポイント① たんぱく質をとろう

肉や魚、卵、豆類、乳製品などのたんぱく質を毎食取り入れましょう。  
夏野菜をたっぷり使ったカレーや、めん類に卵や肉、野菜を添えると  
一皿で栄養バランスがアップします。



### ポイント② 風味をプラス

梅肉やレモン、トマトなどの酸味でさっぱりさせたり、カレー粉などのスパイスや、ネギ  
やニラ、生姜、ニンニクなどの香味野菜を活用して、食欲を刺激するのも効果的です。



### ポイント③ 野菜や果物でクールダウン

夏が旬の野菜や果物は水分が多く、体を冷やす効果があります。  
汗で失われるカリウム、暑さや紫外線などのストレスで消費しやすいビタミンCを含み、  
疲労回復に役立ちます。



## 猛暑日が続くと食欲が落ちやすいけど…



★食事の時間になると、体は食べものを待っています。  
まずはみそ汁やスープなど汁物を一口。食欲のスイッチが入り、うま味が胃腸を動かしてくれます。

★食事の時間になったら、少量でも食べて体内リズムを守りましょう。  
食欲がないときは1日3回にこだわらず、1回の量を減らして4～6回に分けると胃腸への負担が  
少なくなります。

★体調不良を防ぐために、生活リズムを崩さないように心がけましょう。  
冷たいものはほどほどに！体をいたわる食べ方と冷やし方で、夏バテを予防しましょう。



## 食べ物の『実』

主に実を食べる野菜は果菜類とよばれます。

花が咲き受粉したあとに成長した実を食べます。色と匂いなどの特徴が多く、  
初夏から秋に出回る夏野菜が代表的です。



しじょうなでさん  
四條畷産

たわらこむぎ  
田原小麦



しょう  
を使用します！

下田原地域では、大阪府でも珍しい小麦の栽培が行われています。  
大切に育てられた小麦は6月に収穫され、今年度もおやつ  
のドーナツに使用します。出来上がりは少し硬めで、もちもちと  
した食感に。しっかり噛んで小麦の風味を感じてみましょう。

25日に登場！  
たの  
お楽しみに♪

