



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・さいの白」として記念日に登録されています



～夏を元気に乗り切るおいしいメニュー～

☆ビビンバ☆

【材料 1人分】

食品名	使用量
ごはん	120グラム
牛肉	30グラム
にんにく	少々
青ねぎ	2グラム
砂糖	小さじ 1/3
濃口醤油	小さじ 1/3
ごま油	少々
ほうれん草	20グラム
にんじん	20グラム
きゅうり	17グラム
ホールコーン(缶)	10グラム
砂糖	小さじ 1/4
濃口醤油	小さじ 2/3
白ごま	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんにくで香りをついたら、牛肉を炒める。砂糖・醤油を加えて味を整えて青ねぎも加える。
- ③ ほうれん草は細かく切り、にんじんときゅうりは、千切りにしてそれぞれ茹でる。ホールコーンはザルにあげて汁気を切っておく。
- ④ すりおろしたごまに、砂糖・醤油を加えて加熱し、③を和える。
- ⑤ ごはんの上に②④をのせて出来上がり。



『熱中症を予防しましょう』

《水分補給のポイント》

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！



出掛ける時は、水筒を忘れずに！

★子どもの身体は約70%が水分で出来ています

大人に比べて食事から補える水分の量が少ないので、ある程度意識して飲むことが大切になります。

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。

★清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

冷たい物や甘い物の飲み過ぎは、夏バテの原因になります。果汁100%飲料も甘さ調整として砂糖や添加物が含まれるものもあります。表示をよく見る習慣をつけましょう。

《生活のポイント》

★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、猛暑日は室温や湿度にも注意を向け、エアコンの調整をしましょう。

★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。