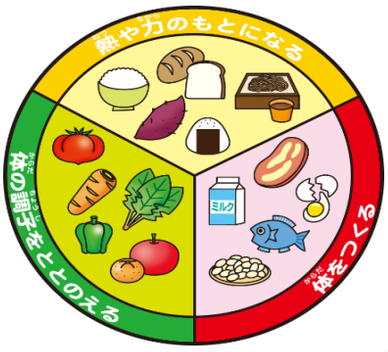
＊毎月19日は食育の日＊

お～いたし 食育だより

令和 2年 夏号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

塩分マイナス1g 野菜プラス1皿で健康ライフ！！ 大分市保健所 健康課



6月 梅雨

7月 七夕

8月 夏休み

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

地産地消
買い物時に
表示をチェック♪

健康的な食生活
主食・主菜・副菜
をそろえる

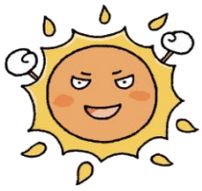
郷土料理・行事食
食文化
伝統料理を知る

お手伝い
まずは配膳から

家族や友人と
楽しく取り組んでみませんか？

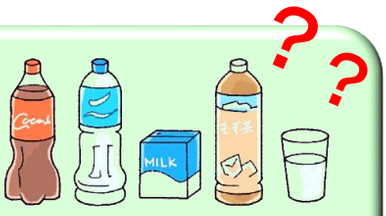
本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう



同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

水分補給は何を飲む？



冷房が効いた室内では、水やお茶で良いでしょう。
外遊び、スポーツ時など汗を多くかく時は、ミネラルを補給するために
スポーツドリンク等を飲むなど上手に水分補給をしましょう！
（ただし、加糖のものは摂り過ぎ注意！飲み過ぎによる食事への影響が無いようにしましょう。）

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

♪ 家族で楽しく作ってみませんか ♪

★ いか飯 ★

～材料～（2人分）

	もち米	1/2カップ
	やりいか	1ぱい
A	だし汁	3/4カップ
A	しょう油	大さじ1
A	きび砂糖	大さじ2
A	酒	大さじ1
	つまようじ	2～3本

いかの大きさによっては1ぱいで
もち米が入りきらないことがありますので
その時はいかを2はいにしてください♪

栄養価（1人分）： エネルギー294kcal　たんぱく質21.4g　食塩相当量1.8g

～作り方～

① もち米は、洗って3時間程水に浸ける。その後、水気を切る。
② いかは、よく洗いぬめりを取る。下足を引っぱり内臓、軟骨を取り外し胴体の中をきれいに洗う。
③ いかの胴体の7分目までもち米を詰め、つまようじで止める。
④ 炊飯器に③と3～4cm幅に切った下足と、よく混ぜた**A**を入れて、炊飯する。
⑤ ④を食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

★ フルーツグミ ★

～材料～（作りやすい分量・約15個分）

ジャム	60g
ゼラチン	10g
水	大さじ2
油	少々
グラニュー糖	適量

←写真はマーマレードを使用♪
色々なジャムでできます❤

栄養価（1人分）： エネルギー12kcal　たんぱく質0.6g　食塩相当量0.0g

～作り方～

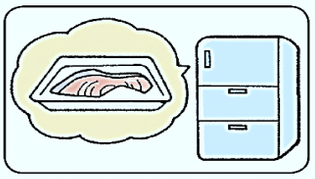
① 流し型に薄く油を塗り、グラニュー糖を振りかける。余分なグラニュー糖は軽くたたいて落とす。
② ゼラチンと水を耐熱容器に入れて5分程ふやかし、レンジで加熱（500W・10秒）する。
③ ②にジャムを入れてよく混ぜ、再びレンジで加熱（500W・20秒）する。
④ ③を型に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。固まったら型から外す。

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

つけない

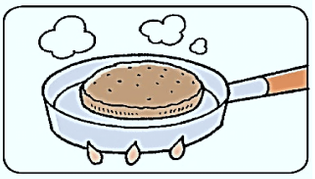
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。