



# 7月 給食たより



令和5年度 7月  
青森市単独給食実施校



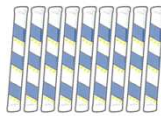
もうすぐ夏休みです。夏休みは、暑さでアイスやジュースなど、甘いおやつを食べることが多くなりますね。おやつは、たくさんのさとうが使われているのを知っていますか？ さとう（糖分）をとりすぎないために、今回は『おやつの方』について考えてみましょう。

## 【さとう】は、【おやつ】にこんなにも使われています

皆さんが、ふだんから食べているおやつには、たくさんのさとうが入っています。どのくらい入っているか見てみましょう。

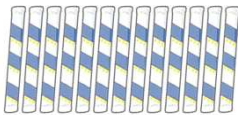
このスティックシュガー1本にさとうは、3グラム入っています。

板チョコレート(1枚)



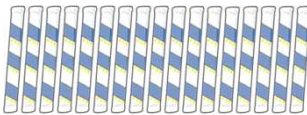
9本 ⇒ 27グラム

アイスクリーム(1個)



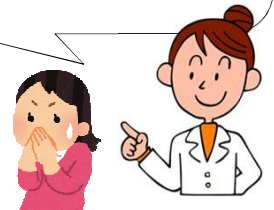
13本 ⇒ 39グラム

サイダー(500ミリリットル)



17本 ⇒ 51グラム

驚いていたよりも、さとうが多く入っていると思いませんか？ 実は、1日にとってよいさとうの量は、**20グラムまで**です。おやつは、種類や食べる量に注意が必要ですね。



## 熱中症をふせごう！～水分補給のしかた～

### のどがかわく、その前に！

「のどがかわいた」と感じたときに一気に水分をとるのではなく、「のどがかわいた」と感じる前に少しずつ回数多く水分をとることを心がけましょう。熱中症にならないためにも、夏はこまめな水分補給が大切です。



### どんな飲みものを選ぶ？

さとう（糖分）をとりすぎないために、水分補給には、甘いジュースや清涼飲料水ではなく、水やお茶、スポーツドリンクなどを組み合わせ、上手に飲むことが大切です。

### おすすめ



## あおもり型給食を作ってみよう

### 大根のそぼろ煮



- 材料(1人前)
- とりひき肉 15g
  - しょうが 1g
  - 酒 1.25g (小さじ1/4)
  - 油 1g (小さじ1/4)
  - だいこん 60g
  - だし汁(こんぶ・かつお) 80ml
  - ★酒 1.25g (小さじ1/4)
  - ★みりん 1.5g (小さじ1/4)
  - ★砂糖 0.75g (小さじ1/4)
  - しょうゆ 3g (小さじ1/2)
  - 水ときかたくり粉
    - かたくり粉 0.75g (小さじ1/4)
    - 水 2.5g (小さじ1/2)
  - 葉ねぎ 5g

### ～「あおもり型」～ 5つのコンセプト

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもり」に感謝

### 作り方

#### ①下準備をする

- ・だいこん：いちよう切り
- ・しょうが：おろす
- ・葉ねぎ：小口切り
- ・とりひき肉：◆とませ合わせる

#### ②いためる・煮る

- ・なべに油とひき肉を入れ、火にかけていためる。(弱火)
- ・だいこんを加えていためる、だし汁と★を加えて煮る。
- ・だいこんがやわらかくなったら、しょうゆを加える。
- ・煮汁が残っているうちに、水ときかたくり粉を加えてからめる。
- ・器に盛りつけ、葉ねぎをのせる。

先に、だいこんをだし汁でゆっくり煮詰めてから、しょうゆを加えることにより少ない塩分でも味を濃く感じられます。



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
あぶにん

※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。

## 募集！「おやこ食育セミナー」に参加してみませんか

- 日 時 7月22日(土)・23日(日) 10:00~12:50
- 募集期間 7月3日(月)~10日(月) 30人/日(申込順)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)

- 費用 260円(給食材料費)
- 内容 食育活動、食育講話、給食試食

詳細は市ホームページまたは広報あおもり7月1日号をご覧ください。

