

今年も残すところ後1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬も元気に過ごすために、うがいや手洗いをしっかり行い、体調管理に十分気をつけましょう。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

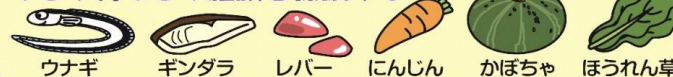
#### たんぱく質

#### 体力をつける



#### ビタミンA

#### のどや鼻などの粘膜を保護する



#### ビタミンE

#### 血行をよくする



#### ビタミンC

#### 免疫力を高める



## コンビニを上手に利用しよう!

### 買う時のポイント

#### 【栄養バランス】

主食・主菜・副菜がそろうように食品を選びます。まずは食事の中心になる主食(ご飯・パン・麺類)の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・果物など)の食品をつけ足しましょう。

#### 【表示をチェック】

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分などがチェックできます。いろいろな食品と組み合わせるとエネルギーが多すぎてしまうことがあるので、参考にしましょう。



### トマト肉なが

「あおり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から!



あおり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝

#### 【材料】 1人分

豚肉	10g
玉ねぎ	15g
人参	5g
しらたき	10g
しめじ	5g
長いも	30g
トマト	20g
いんげん	5g
油	0.5g
だし汁(かつお)	50ml
★酒	1.25g (小さじ1/4)
★みりん	2g (小さじ1/4)
★砂糖	0.8g (小さじ1/4)
★しょうゆ	3g (小さじ1/2)

#### 【作り方】

- ①下準備をする
  - ・玉ねぎ: 薄切り
  - ・人参: いちょう切り
  - ・しらたき、いんげん: 食べやすい長さに切る
  - ・しめじ: いしづきを切り落として手でほぐす
  - ・長いも: 乱切り
  - ・トマト: 皮を湯むきして種をとりサイコロ大に切る
- ②炒める・煮る
  - ・鍋に油を入れ中火にかけ、豚肉、玉ねぎを炒める。
  - ・人参、しらたき、しめじの順に加えて炒める。
  - ・だし汁を加えて煮る。
  - ・人参が煮えたら、長いも、★を入れる。
  - ・長いもが少し煮えたら、トマト、いんげんを加えて煮る。(弱火)
  - ・味がしみ込み、汁気がなくなったら火を止める。



野菜使用量 《50g》 塩分 《0.5g》



#### 【ワンポイント】

肉じゃがを青森県特産の長いもで作った『肉なが』です。トマトが持つ「うま味」(グルタミン酸)とかつおだしで煮ると、薄味でもおいしく食べられます。