



# 8・9月 給食だより



令和5年度 8・9月

青森市小学校給食センター

8月・9月は、まだまだ暑い日が続きます。みなさんは、夏の暑さで体調をくずしやすくなってはいませんか？  
早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送りましょう。



## ～ 太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜をしっかりと食べて、暑さをのりきろう ～

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



8・9月の献立にも、夏野菜が、たくさん使われているよ。代表的な野菜を紹介します。



トマト…1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり…水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



ピーマン…ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。



## 元気のもと

## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？私たちの脳や体は、ねむっている間にも動きつづけており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。



## 朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	---

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。  
「ごちそうさまでした」
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。  
「早く起きよう！」
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

## がたきゅうしょく あおもり型給食を つくってみよう



## ～「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

## だいこんサラダ



### ざいりょうにんまえ 材料(1人前)

だいこん	50 g
パプリカ	20 g
ピーマン	5 g
★しょうゆ	3 g (小さじ1/2)
★酢	2.5 g (小さじ1/2)
★オリーブ油	2 g (小さじ1/2)
かつおぶし	1.5 g
いりごま	1.5 g

### つく、かた 作り方

- ①下準備をする
  - ・だいこん、パプリカ、ピーマン：せん切り
- ②ゆでる
  - ・なべにお湯をわかし、だいこん、パプリカ、ピーマンの順にゆでて、冷水で冷ます。
- ③あえる
  - ・野菜の水をしっかりときる。
  - ・★をまぜあわせ、野菜とあわせる。
  - ・かつおぶしをまぶし、いりごまをふる。



## あおもり型 ワンポイント

いっしょにあえたかつおぶしが「うま味」を出し、調味料を吸って野菜にからむので、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。

※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