
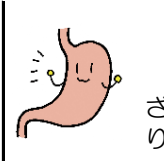

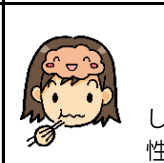


もうすぐ中体連ですね。3年生にとっては、中学校最後の大会になります。日頃の練習の成果を発揮するには、十分な体力が必要です。体力をつけながら身体をつくっていくために、食事のバランスを考えて食べるのが大切です。



## おすすめの食習慣 **よく噛んで食べよう**

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛むと、体によいことがたくさんあります。普段から意識して、よく噛んで食べるようにしましょう。

### よく噛むことの効果

 <p><b>肥満防止</b></p> <p>よく噛むことで満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。</p>	 <p><b>消化吸収がよくなる</b></p> <p>食べ物が細かくなり、だ液と混ざり合うことで消化吸収がよくなります。</p>
 <p><b>むし歯予防</b></p> <p>だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	 <p><b>脳の働きが活発になる</b></p> <p>噛むことであごの筋肉を動かし、脳の血流量が増え、脳が活性化されます。</p>

### 噛む力をつけるために

 <p>噛み応えのある食べ物を食べる。</p>	 <p>食材を大きめに切り、噛み応えをだす。</p> <p>食べ物を、飲み物で流し込まない。</p>
---	---

よく噛むために、丈夫な歯を作る材料となる「カルシウム」も心がけてとるようにしましょう！

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月15日(水) 9:00～11:35
- 申込期間 6月1日(水)～6月7日(火) 先着20名
- 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(試食材料費)
- 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食

詳細は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

## 夏場に起きやすい 食中毒に注意！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質が付いた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生するので、油断大敵です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前、トイレの後、動物と遊んだ後、帰宅時には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。



### 食中毒予防のキホン



### いかのガーリックバター炒め

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から！



あおもり型給食とは、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「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料】	1人分
にんにく	0.5g
いか	50g
アスパラガス	30g
パプリカ	15g
バター	2g (小さじ1/2)
塩	0.5g
こしょう	少々

#### 【作り方】

##### ①下準備をする

- ・にんにく:みじん切り
- ・いか:ワタを取って洗い、輪切り
- ・アスパラガス:ななめ切り
- ・パプリカ:せん切り

##### ②炒める

- ・フライパンにバターとにんにくを入れて点火する。(弱火)
- ・香りがしてきたら、いかと野菜を加えて炒める。(強火)
- ・いかの色が変わったら、塩、こしょうで味をととのえる。



野菜使用量  
《45g》



#### 【ワンポイント】

にんにくは焦げやすいので、フライパンに油とにんにくを入れてから火にかけます。良い香りがするまで弱火で炒めて、おいしさを引き出します。

塩分  
《0.7g》