

7月給食だより



令和4年度 7月
青森市小学校給食センター



さとう(糖分)をとりすぎないように、気をつけよう!



もうすぐ夏休みです。夏休みは、おやつを食べる機会がふえたり、暑さでアイスやジュースを口にしたりすることが多くなりますね。おやつでさとう(糖分)をとりすぎないように、おやつの食べ方について考えてみましょう。



おやつクイズ

(こたえは下に)

Q2

1日にとるさとうの量は、だいたい20グラム(4本)までです。さとうを多くとりすぎるとどうなるか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。

Q1

次のおやつには、どのくらいのさとうが入っているでしょう？
さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。



プリン1こ



アイスクリーム1こ



あめ2こ



チョコレート1まい



サイダー
350ミリリットル



1本 (5グラム)



2.5本 (12.5グラム)



4本 (20グラム)



5本 (25グラム)



7本 (35グラム)

①



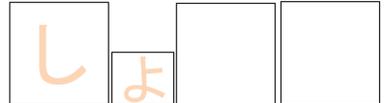
になる

②



りやすくなる

③



が

たべられなくなる

十分な水分補給で、熱中症をふせよう!

熱中症にならないためにも、夏はこまめに水分補給をしましょう。「のどがかわいた」と感じる前に水分補給することが大切です。



ふだんの水分補給には、水やお茶などがおすすめです。スポーツドリンクを選んだ時は、さとう(糖分)が入っているので飲みすぎないようにしましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

スパニッシュオムレツ



～「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

【材料】(1人前)

たまご	50g (1個)
たまねぎ	20g
じゃがいも	30g
油	0.5g (小さじ1/8)
★塩	0.2g
★こしょう	少々
みず	30ml (大さじ2)

【作り方】

- ①下準備をする
 - たまねぎ：うす切り
 - じゃがいも：いちよう切り
- ②いためる・むし焼き
 - フライパンを中火にかけ、油を全体にいきわたらせる。
 - じゃがいもとたまねぎをいため、★で味付けする。
 - 水を加え、ふたをして弱火でむし焼きする。
 - じゃがいもに火が通ったら、ときほぐした卵をまわし入れる。
 - ふたをして、弱火でこがさないように、むし焼きする。

じゃがいもとたまねぎだけでなく、季節の野菜を使って、さまざまなバリエーションが楽しめます。



※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

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23日(土)・24日(日) 10:00~12:50
- 申込期間 7月1日(金)~12日(火) 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 食育体験、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。



クイズのこたえ

- Q1: プリン2.5本・アイスクリーム4本・あめ1本・チョコレート5本・サイダー7本
Q2: ①むしばになる ②ふとりやすくなる ③しょくじがたべられなくなる

◎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。