



7月給食だより



令和4年度 7月

青森市単独給食実施校



さとう(糖分)のとりすぎに気をつけよう!



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。おやつで、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。



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んなことがおこるのか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。

Q1

次の食べ物には、どのくらい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。食べ物とさとうの量を線でつなぎましょう。



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



む になる

②



ふ りやすくなる

③



し が

食べられなくなる

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、夏はこまめな水分補給が大切です。「のどがかわいた」と感じる前に水分をとることを心がけましょう。



さとう(糖分)のとりすぎをふせぐために、水・お茶・スポーツドリンクなどを組み合わせて飲むのがおすすめです。



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)

卵	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
水	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：いちょう切り

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、ときほく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。



青森県学校栄養士協議会
食育推進チャラクター
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

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

●費用 260円(給食材料費)

●申込期間 7月1日(金)~12日(水) 30人/日申込順

●内容 食育体験、食育講話、給食試食

●場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)

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しよ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。