



# 8月9月給食だより



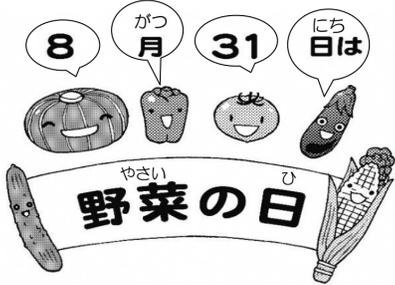
令和4年度 8・9月  
青森市小学校給食センター



## 夏野菜を食べよう



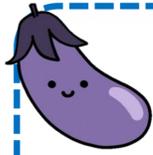
楽しい夏休みが終わると、二学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、夏の暑さを乗り切るためには、好ききらいをしないで何でも食べることが大切です。特に夏野菜は、夏バテの予防に役立ちます。夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう。



### 夏野菜を紹介します



トマトは、リコピンが豊富にふくまれています。リコピンは赤色の成分で、体内の活性酸素を取り除き、病気を予防するはたらきがあります。



なすは、カルシウムや食物繊維が豊富にふくまれています。なすの濃い紫の成分はナスニンと呼ばれ、目のはたらきを助けてくれます。



ズッキーニは、β-カロテンやビタミンCが豊富にふくまれている野菜です。水分が多く、夏バテの予防に役立ちます。見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。



夏野菜は、ほてった体を冷やすはたらきがあり、あせで失われるビタミン、ミネラルを補給してくれます。夏野菜を食べて、夏バテを予防し、元気に過ごしましょう。

### わたしたちも夏野菜です



## 早寝、早起き、朝ごはん!

## せいかつ 生活のリズムをととのえよう

みなさんは、しっかり朝ごはんを食べていますか?朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きをしてすっきり目覚めることが大切です。生活のリズムを整えて朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを【食べない】と…

- ・頭がはたらかない
- ・やる気が出ない
- ・お腹が痛くなる
- ・体に力が入らない



朝ごはんを【食べる】と

- 集中して勉強ができる
- やる気が出る
- うんちが出る
- 元気に運動ができる



### あたきゅうしょく 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

### れんこんのきんぴら



ざいりょう にんまえ 材料(1人前)	
れんこん	40g
こまつな	20g
パプリカ	10g
ごま油	1g (小さじ1/4)
☆しょうゆ	3g (小さじ1/2)
☆さとう	1.5g (小さじ1/2)
☆いりごま	1.5g (小さじ1/2)

- #### つくり方
- ①下準備をする
    - ・れんこん: いちょう切り
    - ・パプリカ: せん切り
    - ・こまつな: 食べやすい大きさに切る
  - ②いためる
    - ・フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
    - ・れんこんをいため、火が通ったらパプリカ、こまつなを加える。(中火)
    - ・野菜に火が通ったら、☆を加えて火を止める。



### あおもり型ワンポイント

手早く炒めることで「シャキシャキ」とした食感を残すことができます。

※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



©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。