



8月9月給食だより



令和4年度 8・9月
青森市浪岡学校給食センター



夏野菜を食べよう



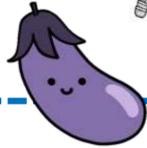
楽しい夏休みが終わり、二学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、夏の暑さを乗り切るためには、好ききらいをしないで何でも食べることが大切です。特に夏野菜は、夏バテの予防に役立ちます。野菜があまり好きではない人も、夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう。



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、美容や健康によく、血液をサラサラにするはたらきがあります。



なすは、カリ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たり、はだをきれいに保つたりするのに役立ちます。



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！



生活のリズムをととのえよう

早寝、早起き、朝ごはん！

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
 - ・やる気がでない
 - ・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



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1/3)
☆さとう	1.5g (小さじ1/2)
☆いりごま	1.5g (小さじ1/2)

作り方

- ①下準備をする
 - ・れんこん: ちよう切り
 - ・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