

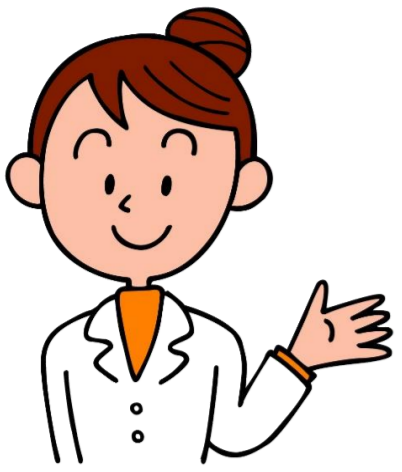


# 10月給食たより



令和4年度 10月

青森市浪岡学校給食センター



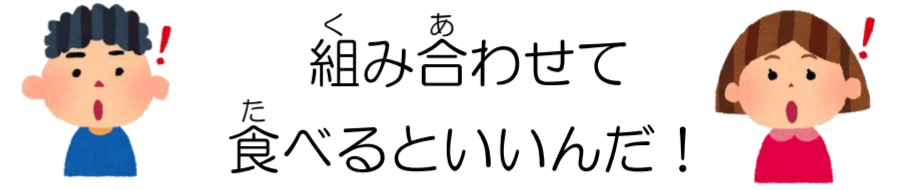
『食べること』は、体を動かすためだけでなく、体の成長や健康を保つうえで欠かせないことのひとつです。

食べものにはそれぞれ、体の中で違う働きをする栄養素が含まれているため、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。



## 栄養バランスのよい食事の基本

～主食・主菜・副菜をそろえて食べよう～



主食・主菜・副菜をそろえると、いろいろな食べものを食べることができるため、自然に栄養バランスがとれます。



### 主食

＊おもな栄養素＊  
【炭水化物】

ごはん、パン、めんなどを  
使った料理で、**エネルギー**  
のもとになる食べもの  
です。

### 主菜

＊おもな栄養素＊  
【たんぱく質】  
【無機質(ミネラル)】＊

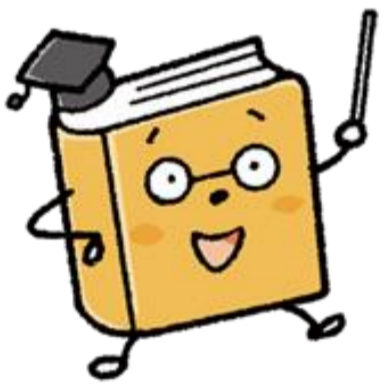
肉、魚、卵、大豆・大豆製  
品などを使った料理で、**体**  
をつくる食べものです。

### 副菜

＊おもな栄養素＊  
【ビタミン】  
【食物繊維】

野菜、きのこ、海藻などを使っ  
た料理で、**体の調子をと**  
**のえる食べもの**です。汁物も  
副菜として考えましょう。

＊無機質(ミネラル)とは、カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などの栄養素です。



おうちのひと いっしょに よもう

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が大きく関わっている病気のことを『生活習慣病』といいます。

昔は、『成人病』と呼ばれていましたが、成人(大人)でなくても病気になってしまうこともあることから、その予防のためには、子どものうちから**健康的な生活習慣を身に付けること**が重要だといわれています。

## ふだんの食生活を ふいかえてみよう



やってみよう!

あてはまる場所にチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- 間食は時間と量を決めている
- よくかんで食べている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

## あおもり型給食を つく 作ってみよう

チェックが付かなかったところを  
これからがんばろう!



## ～「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

## 切り干し大根のスープ



### 材料 (1人前)

- ベーコン 10g (1/2枚)
- ごぼう 15g
- 切り干し大根 5g
- きくらげ 0.7g
- こまつな 30g
- 水 100ml
- 固形コンソメ 1.3g (1/4個)
- こしょう 少々



### 作り方

- ①下準備をする
  - ・切り干し大根、きくらげ：水でもどして食べやすく切る
  - ・ベーコン：たんざく切り
  - ・ごぼう：ささがき
  - ・こまつな：食べやすい大きさに切る
- ②煮る
  - ・なべに水とコンソメ、こまつな以外の材料を入れて点火する。(中火)
  - ・ごぼうが煮えたら、こまつなを加える。
  - ・煮えたら火を止める。こしょうで味をととのえる。



切り干し大根にスープの味がしみ込み、おいしく食べられます。

※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。