



10月給食たより



令和4年度 10月

青森市単独給食実施校



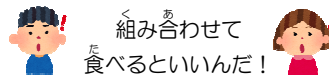
『食べること』は、体を動かすためだけでなく、体の成長や健康を保つうえで欠かせないことのひとつです。

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。

<p>主食</p> <p>*おもな栄養素*</p> <p>【炭水化物】</p>	<p>主菜</p> <p>*おもな栄養素*</p> <p>【たんぱく質】</p> <p>【無機質(ミネラル)】*</p>	<p>副菜</p> <p>*おもな栄養素*</p> <p>【ビタミン】</p> <p>【食物繊維】</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

*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。



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る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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べている | <input type="checkbox"/> 好ききらいをせずに食べている |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスに気をつけている | <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めている |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べている | <input type="checkbox"/> 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

作ってみよう



～「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

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

- 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
- 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。

※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



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。