



12月の給食だより

いよいよ寒い冬が始まります。寒さに負けない体づくりには、バランスのよい食生活が欠かせません。また、青森県は「短命県返上」を目標とし、給食でも「あおり型給食」があったり、健康的な食生活の普及に力を入れています。食事の内容やおやつのとりのり方について、偏りやとりすぎていないか、ふり返ってみましょう。

脂質のとりすぎに注意しよう

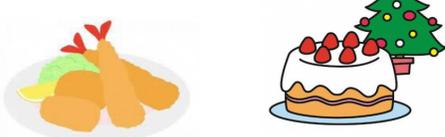
目に見えない油に気をつけて！

食べ物は、油で揚げた物以外にも、目には見えない油がふくまれているものがあり、おいしいからといって、たくさん食べると、油のとりすぎになってしまいます。考えて食べるようにしましょう。



青森県の短命県返上には、「油ほどよく」が大切です。脂質は、主にエネルギーになる他、細胞などにも使われる大事な栄養素ですが、とりすぎは、生活習慣病をまねく原因となります。

これから年末年始に向けて、揚げ物を食べる機会が増えると思います。食べすぎないように注意しましょう。



丈夫な血管をつくろう！

「油ほどよく」の食事で健康な血管を守りましょう。



脂質をとりすぎると、将来血管に脂肪がたまって、せまくなったり、流れが悪くなったりする可能性があります。気をつけましょう。



おやつのとりのり方



甘いおやつや飲み物には、たくさんの「さとう」が入っています。さとうのとりすぎは、むし歯や肥満、糖尿病の原因にもなり、好ましくありません。

さとうのとりすぎにならないように、量を考えて食べましょう。

【体によいおやつ】



おやつは、食事と食事の間にとる栄養補給の役目もあります。成長期の子供には、おにぎりや果物、ヨーグルトなどの乳製品、飲み物には、牛乳などの【丈夫で健康な体づくりに役立つおやつ】がおすすめです。

あおり型給食を作ってみよう

～「あおり型」～ 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「あおり」に感謝

まめ ひじきと豆のサラダ



| 【材料（1人前）】 | |
|------------------|---------------|
| こまつな | 40g |
| パプリカ | 10g |
| ごま油 | 0.5g (小さじ1/8) |
| ひじきと大豆の煮物 (市販品等) | 20g |
| ちりめんじゃこ | 3g (大さじ1/2強) |
| プロセスチーズ | 5g |
| ポン酢しょうゆ | 1g (小さじ1/6) |

【作り方】

①下準備をする

- こまつな：食べやすい長さに切る
- パプリカ：せん切り
- チーズ：さいの目切り
- ちりめんじゃこ：フライパンでからいり

②ゆでる・あえる

- こまつな、パプリカをゆでて冷まし、水をきり、ボウルに入れる。
- ごま油を入れて、よくまぜる。
- 残りの材料を加えてまぜ合わせる。
- ポン酢しょうゆで味をととのえる。




青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』

※子ども健康促進事業「あおり型」レシピ集（平成28年3月発行）より