



# 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、健康的な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「青森型給食」を実施するなど、健康的な食生活に力を入れています。食事の内容やおやつのとりの方について、偏りやとりすぎがないかについてふり返り、考えてみましょう。

## 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！

油で揚げた物には、目には見えないたくさんの油がふくまれています。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。

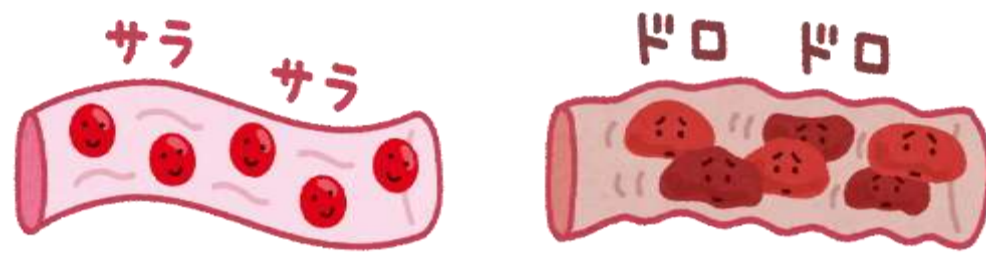


青森県の短命県返上には、「油ほどよく」が大切です。脂質は、主にエネルギーになる他、細胞などにも使われる大事な栄養素ですが、とりすぎは、生活習慣病をまねく原因となります。これからクリスマスもあり、揚げ物を食べる機会が増えると思います。量を考え、食べすぎに注意しましょう。



### サラサラで丈夫な血管をつくろう！

「油ほどよく」の食事でサラサラで健康な血管を守りましょう。



脂質のとりすぎは、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します。気をつけましょう。

## おやつのとりの方



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、糖尿病や肥満の原因となり、精神的にもイライラするなど、よくありません。

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。

### 【栄養のあるおやつ】



おやつは、食事と食事の間にとる栄養補給です。成長期の子どもには、丈夫で健康な体づくりに役立つおにぎりや果物、ヨーグルトなどの乳製品、飲み物には、牛乳などの【栄養のあるおやつ】がおすすめです。

## 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

### 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。

※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