



12月の給食だより

令和4年度 12月

青森市単独給食実施校

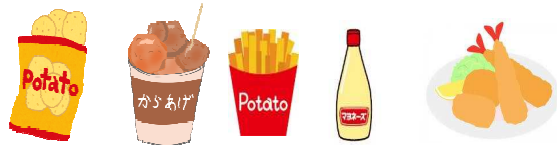
いよいよ寒い冬が始まります。寒さに負けない体づくりには、健康的な食生活が欠かせません。また、青森県は「短命県返上」を目標とし、学校給食でも「あおもり型給食」を実施するなど、子どもたちが健康的な食生活を送れるよう力を入れています。

これまでの自分の食事やおやつとり方について、偏りやとりすぎがないかをふり返し、よりよい食生活について考えてみましょう。

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！

油で揚げたものには、目には見えないたくさんの油が使われています。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。



脂質は、主に体を動かすための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、生活習慣病につながる原因になってしまいます。

これからクリスマスなどのイベントもあり、油を多く使った料理を食べる機会が増えると思います。食べる量には、十分に注意しましょう。

サラサラで丈夫な血管をつくろう！

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する原因になります。



「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。

考えて食べるおやつ



甘いおやつや飲み物には、思った以上にたくさんの「さとう」が使われています。さとうのとりすぎは、糖尿病や肥満などの生活習慣病の原因にもつながります。おやつは、量を考えて食べましょう。

【おすすめのおやつ】



おやつは、食事と食事の間に栄養補給をするものです。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

まめ ひじきと豆のサラダ



※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

【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。

