



10月給食たより



令和6年度 10月

青森市小学校給食センター

「食べることは、私たちが元気に活動するためのエネルギーになります。また、私たちの体は食べたものでつくられています。食べ物はそれぞれ違うはたらきがあります。いろいろな食べ物を組み合わせ、健康な体づくりを心がけましょう。



栄養バランスのよい食事って？



～主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう～

しゅしよく 主食 おもにエネルギーのもとになる食べ物	しゅさい 主菜 おもに体をつくる食べ物	ふくさい 副菜 おもに体の調子をととのえる食べ物
・おもな栄養素 炭水化物、脂質 ・ごはん、パン、めん類など	・おもな栄養素 たんぱく質 ・魚、肉、大豆製品、卵など	・おもな栄養素 ビタミン、ミネラル(無機質) ・野菜、果物、きのこなど



生活習慣病って？

運動・食事・休養・睡眠などの生活習慣が関わって起こる病気のことをいいます。最近では、「子ども」でもかかるといわれています。生活習慣病を予防するために、食生活では次のことに気を付けましょう。



みんなで作ってみよう！

よくかんで食べる 	栄養成分表示を見て選ぶ
おかしやジュースのとりすぎに気を付ける 	調味料のかけすぎに気を付ける



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

かぼちゃサラダ



材料 (1人前)

かぼちゃ	60g
たまねぎ	10g
固形コンソメ	1.3g (1/4個)
きゅうり	10g
塩	0.1g
レーズン	10g
マヨネーズ	6g (大さじ1/2)
加糖ヨーグルト	20g (大さじ1/3)

作り方

- 下準備をする
 - かぼちゃ：食べやすい大きさに切る
 - たまねぎ：うす切り
 - きゅうり：1cm幅に切し、塩をふる
- ゆでる
 - かぼちゃをひたひたの水とコンソメでゆでる。
 - やわらかくなったら、たまねぎを加える。
 - ゆで汁が残っていたらざるで水きりし、冷ます。
- あえる
 - きゅうりの水気をしぼる。
 - すべての材料を合わせる。

ゆでるときにコンソメで下味をつけると、「うま味」が凝縮するため、あとから塩を足さなくても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