



# 10月給食たより



令和6年度 10月  
青森市単独給食実施校

私たちの体は食べたものでつくられています。そして、「食（た）べること」は、私（わ）たが元（げん）気に活（か）つ動（どう）するためのエネ（え）ルギーになります。食（た）べ物はそれぞれ違（ちが）うはたらきがあるため、いろい（ろ）ろな食（た）べ物（ぶつ）を組（く）み合（あ）わせて食（た）べるこ（こ）とで、健（けん）康（こう）な体（てい）づ（づ）くりを心（こころ）がけま（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～

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



## 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、ふだんの生活でできることから始めてみましょう。



できることから始めてみよう！

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



## あおもり型給食をつくってみよう



～「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

- ①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：小口切りにし、塩をふる
- ②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。
- ③あえる
  - ・きゅうりの水気をしぼる。
  - ・すべて材料を合わせる。

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