



8・9月 給食だより



令和6年度 8・9月

青森市浪岡学校給食センター

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？8・9月は、まだまだ暑い日が続きます。熱中症や感染症を予防するためにも、バランスのよい食事をしっかりと、早寝早起きをこころがけ、元気に過ごしたいですね。

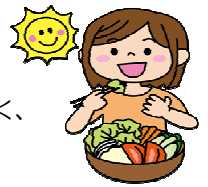
8月31日は「野菜の日」

8月31日は、「野菜の日」です！
野菜は、私たちの体の中でおもに体の調子を整えるはたらきをするビタミンや食物せんい、無機質（ミネラル）を多くふくんでいます。夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です！



夏が旬の野菜を知ろう！

夏の日差しをたっぷりあびて育った野菜は、色あざやかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富にふくんでいます！



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

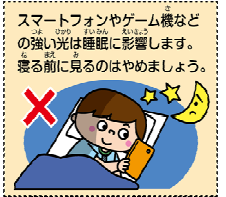
毎日を元気に過ごすためには、食事とすいみんをしっかりとることが基本です。特に朝ごはんは、ねむっている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。それでは、朝ごはんの効果について見ていきましょう！

朝ごはんの効果

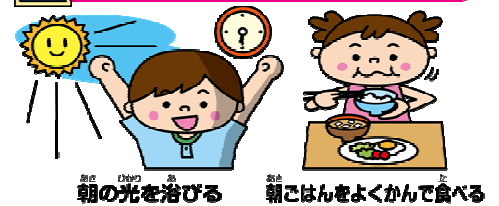
やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活の乱れがあげられます。



生活リズムが整う朝の習慣



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

長いもの中華サラダ



ざいのりょう にんまえ 材料（1人前）	
長いも	50g
きゅうり	15g
コーン	10g
★砂糖	3g (小さじ1/2)
★酢	5g (小さじ1)
★しょうゆ	3g (小さじ1/2)
★ごま油	2g (小さじ1/2)
いりごま	2g (小さじ1/2)

つく、かた 作り方

- ①下準備をする
 - ・長いも：ひょうし木切り
 - ・きゅうり：たて半分にし、ななめ切り
- ②あえる
 - ・★をまぜて、野菜と合わせる。
 - ・いりごまをふりかける。



あおもり型ワンポイント

ごま油とごまの合わせ使いで、香りと風味が強くなり、塩分ひかえめでもおいしくいただけます。



※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

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。