



給食だより

平成29年10月
あおもりしょうがっこう 青森市小学校給食センター

生活習慣病に注意!



生活習慣病は、長い間の運動不足や食生活の乱れが原因でなる病気（糖尿病や心臓病など）のことです。生活習慣病を予防するためには、次のような食生活をしていないか、考えてみましょう。

生活習慣病になりやすい食生活

- おやつのお食べ過ぎ
- 夜遅い時間に食べる
- 野菜や果物を食べない

生活習慣病を予防するには

- よくかんで食べる
- おやつは時間と量を決めて食べる
- 食物繊維の多い食品を食べる

めぞう! すこやかな青森っ子

～適度な運動をしよう～ 運動は脳や心を元気にする!

丈夫で健康な体をつくるためには、適度な運動が大切です。暑さが和らぎ、体を動かしやすい季節なので、外や体育館でおもいきり体を動かしましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

A群校10月16日 B群校10月17日

ビビンパッ & なます



【材料(4人分)】

- | <ビビンパッ> | | <なます> | |
|---------|-----|-------|------|
| ・牛ひき肉 | 60g | ・大根 | 200g |
| ・ぜんまい | 60g | ・にんじん | 40g |
| ・ほうれん草 | 80g | ☆食酢 | 6g |
| ・もやし | 80g | ☆砂糖 | 4g |
| ★しょうゆ | 14g | ☆食塩 | 0.4g |
| ★砂糖 | 8g | | |
| ★粉末鶏ガラ | 2g | | |
| スープ | 2g | | |
| ★ごま油 | 2g | | |

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・ぜんまい：5センチ程の長さに切り、2～3分茹でる。
 - ・ほうれん草：食べやすい大きさに切る。
 - ・もやし：さっと洗い、水気を切る。
 - ・にんじん、大根：3センチ程の千切りにし、茹でる。
- ②炒める
 - ・フライパンで牛ひき肉を炒める。
 - ・肉に火が通ったら、ぜんまい、ほうれん草、もやしを入れて炒め、★の調味料で味付けをする。
- ③なますを作る。
 - ・大根とにんじんを★の調味料で和える。

ひとことメモ
野菜を加熱すると、かさが減ってたくさん食べることができます。ビビンパッの味でごはんも進みます。

- ～「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