

給食だより

寒さに負けない体を作ろう!

12月に入ると寒さがいっそうきびしくなります。
かぜやインフルエンザの流行にそなえ、寒さに負けない生活をこころがけましょう。

ポイントは5つ!

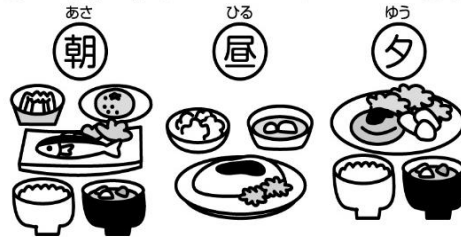
① こまめな手洗いうがい



④ 適度な運動



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



⑤ 適度な保温と保湿



【かぜ予防】に役立つ栄養素は「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」。肉や魚・卵、色の濃い野菜や果物に多く含まれています。すききらいなくいろいろな食品を食べることが病気を防ぎます。

めざそう! すこやかな青森っ子

クリスマスやパーティでは食べすぎに注意しましょう! エネルギー量が高いので太りやすいです!



344
キロカロリー



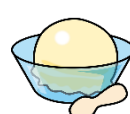
225
キロカロリー



660
キロカロリー



540
キロカロリー



374
キロカロリー



332
キロカロリー



179
キロカロリー

あおもり型給食を作ってみよう

さけ 鮭のちゃんちゃん炒め

A群校12月4日 B群校12月5日

【材料 (4人分)】

- ・生鮭切り身 140g
- ・酒 小さじ1
- ・もやし 80g
- ・長ねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・油 小さじ1
- ★赤みそ 12g
- ★しょうゆ 2g
- ★生おろしにんにく 1g
- ★水 大さじ1
- ★でんぷん 2g



【作り方】

- ① 下準備をする
 - ・生鮭に酒をかけておく。
 - ・もやしはよく洗う。
 - ・にんじんは細い千切りにする。
 - ・長ねぎは斜め切りにする。
 - ・★の調味料を合わせておく。
- ② 炒める
 - ・フライパンに油を入れ、鮭を炒める。
 - ・火が通ったら、もやし、にんじん、長ねぎを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ・★の調味料を回しかけ、味をなじませる。

～「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



●ひとことメモ

鮭は、今が旬の魚です。骨を強くするビタミンDが豊富です。