



# 給食だより

平成29年 7月

青森市小学校給食センター

## おやつのとおり方

シュガー オイル ソルト  
**S O S**

## に気をつけよう

おやつはおいしいですが、S（シュガー＝砂糖）、O（オイル＝油）、S（ソルト＝塩）のとりすぎにならないように注意しましょう。

### おやつ注意報①



### Sugar 砂糖

砂糖は、エネルギーのもとになりますが、とりすぎると太りすぎや病気の原因になります。

### おやつ注意報②



### Oil 油

スナック菓子などに多い油は、とりすぎると太りすぎや病気の原因になります。

### おやつ注意報③



### Salt 塩

塩は体に大切な働きをしますが、とりすぎると病気の原因になります。

## おやつは食事を補うものです

おやつは、お菓子だけではありません。おにぎり、焼きいも、果物などおやつになります。また、よく体を動かした後におやつを食べるようにしたり、おやつを食べた後は、なるべく体を動かすようにしたりしましょう。

おすすめ  
おやつ



## おやつとは

おやつは、朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べていれば、毎日必ず食べなければならないものではありません。

「おやつ」という言葉は、「八つ時」という昔の時間の呼び方から生まれました。「八つ時」は今の時間で午後3時ごろにあたります。昔の人はこの時間に軽い食事（間食）をよくとりました。やがてほかの時間に食べる軽い食事もおやつとよばれるようになったのです。



## めざそう！すこやかな青森っ子

### 元気がでるポイント

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

### 夏の食生活

暑い夏がやってきます。暑さには負けないためには、きちんとした生活を送ることが大切です。こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

### NGポイント

- ジュースの飲みすぎ、アイスの食べすぎ
- 朝ごはんを食べない
- 偏った食事

## あおもり型給食を作ってみよう

A群校13日、B群校14日

### ラタトゥイユ

#### 【材料（4人分）】

- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 1/2個
- なす 1本
- ピーマン 1個
- ホールトマト缶 120g
- ★おろしにんにく 小さじ1
- ★コンソメ 小さじ1
- ★ワイン（料理酒） 小さじ1
- ★食塩 少々
- ★白こしょう 少々



#### 【作り方】

- ①下準備をする
  - ・ベーコンは、1×1センチ程度に切る。
  - ・玉ねぎ、ピーマンは薄切り、なすは1センチ程度の輪切りにする。
- ②煮る
  - ・なべてベーコンを軽く炒める。
  - ・ベーコンに火が通ったら、玉ねぎ、なす、ホールトマト缶を入れて煮こむ。
  - ・火が通ったらピーマンを入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ・調味料を入れて味をととのえる。

- ～「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

ホールトマト缶で手軽に調理することができます。夏は生のトマトを使うと、フレッシュさが増してさらにおいしくなります。