



夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休みの間は、生活リズムが不規則になりがちです。規則正しい生活リズムをとりもどし、勉強や運動を頑張りましょう。

生活リズムを整えよう



早寝、早起き、規則正しい食事をとる

人間のからだは
夜眠り、昼は活動する



1日(24時間)を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にと
もなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが
体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えら

8月31日は『野菜の日』



1日に必要な野菜の分量は **約350g!**

そのうち120gは、緑黄色野菜をとりましょう。

- ① 野菜は脂肪の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防いでくれます。
- ② 野菜のビタミン・ミネラルは、病気に対する抵抗力を強めてくれます。
- ③ 野菜に含まれる食物繊維は、便秘を防いでくれます。



「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 実施日 9月20日(水) 午前9時～午前11時40分(受付開始午前8時30分)
- 実施場所 小学校給食センター 青森市内字丸山393-261(西部工業団地内)
※当日は直接センターへお越しください。
- 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(麦ご飯、牛乳、さつまいもカレー、ゆで野菜(キャベツ、コーン)、和風乳化ドレッシング、ももゼリー)
※食物アレルギーのある方は、申し込む前にお問い合わせください。
- 対象者 青森市民
- 参加募集人数 60人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)
※9月13日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。
尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。
- 申し込みについて
 - ・申込期間 9月1日(金)～9月12日(火)
 - ・申込必要事項 ①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先
 - ・申込方法 ①メールまたはFAXで申し込む場合
任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、申込必要事項を記入の上、お申し込みください。
②電話で申し込む場合
申込必要事項をお知らせください。
 - ・申込先 小学校給食センター メールshogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp
FAX017-766-5891 ☎017-766-5890(土日を除く)
- 問い合わせ先 小学校給食センター ☎017-766-5890(土日を除く)

みそけんちん汁

9月13日(水) A献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ 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
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。



【材料】1人分

- ・豆腐 40g
- ・大根 45g
- ・にんじん 15g
- ・ごぼう 10g
- ・油揚げ 5g
- ・干しいたけ 1g
- ・パックかつおの素 1g
- ・鰹と昆布のだしパック 4g
- ・赤みそ 7g
- ・白みそ 6g
- ・ごま油 0.3g
- ・一味唐辛子 0.01g

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②豆腐は一口大、大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがぎきに切る。
- ③油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ④鍋に出汁をとり、ごぼう、大根、にんじんを入れて、蓋をして点火する。(中火)
- ⑤野菜が柔らかくなったら、干しいたけ、油揚げ、豆腐を入れて煮る。(中火)
- ⑥火が通ったら、みそ、ごま油、一味唐辛子を入れ火を止める。



〔ワンポイント〕

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。
この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。

**野菜使用量
70g**