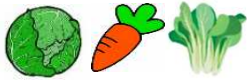


きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



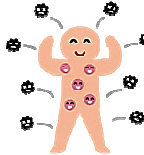
風邪を予防しよう！



2月は風邪やインフルエンザが多い季節です。予防には栄養バランスのよい食事を心がけ、その上で免疫力を高めるビタミンA、Cを多く含む食品を意識して取り入れましょう。

今月の給食でビタミンAとCが多い食品を紹介します。

うがい手洗いも忘れずに！



ビタミンAが多い食品

レバー・にんじん・ほうれんそう・こまつな・ブロッコリー

ビタミンCが多い食品

キャベツ・もやし・オレンジ・レモン・こまつな・ほうれんそう



めぞう！すこやかな青森っ子 《肥満にならないために》

青森県の子供たちは、どの学年も肥満傾向にあります。肥満は、様々な生活習慣病の原因になるので、子供の頃から規則正しい食生活を送ることが重要です。

- ① 毎回、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ② 一日三食食べましょう。（食のリズムをつけましょう。）
- ③ よくかんでゆっくり食べましょう。（一口30回かみましょ。）
- ④ 盛り付けは一人分ずつにしましょう。（大皿の盛り付けは食べ過ぎのもとです。）
- ⑤ 肉の部位に気をつけましょう。（脂身の多い部分はさけましょう。）
- ⑥ 固食に気をつけましょう。（200キロカロリーがめやすです。）
- ⑦ 寝る前の夜食は食べないようにしましょう。（寝る2時間前には食べないようにしましょう。）
- ⑧ 調理方法に気をつけましょう。（煮る・焼く・揚げる・蒸す・炒めるなど工夫しましょう。）
- ⑨ 食物繊維の多い食品を食べましょう。（大豆・大豆製品など）



今月の「あおもり型給食レシピ」

大豆製品を使って

マーボー豆腐

2月26日に登場



《材料》一人前

- | | |
|-----------------|--------------|
| ①豆腐・・・90g | ⑨さとう・・・0.5g |
| ②ぶた挽肉・・・20g | ⑩しょうゆ・・・2.5g |
| ③キャベツ・・・30g | ⑪でんぷん・・・3g |
| ④にんじん・・・10g | ⑫ごま油・・・0.5g |
| ⑤長ねぎ・・・10g | |
| ⑥辛子みそソース・・・22g | |
| ⑦おろししょうが・・・1g | |
| ⑧おろしにんにく・・・0.5g | |



《作り方》

- ①豆腐はさいの目切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②ごま油ににんにく、しょうがを入れてぶた挽肉を炒め、次ににんじん、キャベツを入れ、お湯をひたひたに入れて煮る。
- ③煮えたら、豆腐を入れ、辛子みそソース、さとう、しょうゆで味をととのえ、でんぷんでとろみをつけ、長ねぎをちらす。

「あおもり型」とは・・・

- 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」
- をコンセプトとした料理や給食の事です。

2月26日の給食は、「塩分ひかえめ」をコンセプトに考えられた献立です。

マーボー豆腐のほか、シュウマイ、リャンバンサンスー（春雨、にんじん、きゅうり、中華ドレッシング）、ごはん、牛乳です。塩分は、小学校が2.5グラム未満、中学校が3.0グラム未満になっています。

