

# きゅうしょくたより



## 今月の目標

# 《暑さに負けない食事をしよう》

今月の給食では「夏野菜カレー」と、七夕にちなんで「星型ポークメンチカツ」「七夕デザート」が、カシスの日にちなんで「カシスとりんごのゼリー」が登場します。お楽しみに！！

### ①朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べて、体のスイッチをいれましょう。暑い夏には食事からも水分補給ができます。



朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。

### ②夏野菜や旬の食べ物をたっぷり食べよう

夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。旬の食べ物のも栄養価が高く、一年のうちで一番おいしく食べることができます。



### ③夏の水分補給をしっかり

暑くなってくると、体内の温度を下げるために大量の汗をかきます。そのため、毎年、夏になると熱中症が増えています。正しい水分補給をおこなって熱中症や脱水症を防ぎましょう。



人の体の60%以上は水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出るといわれています。



一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。そして食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。



糖分の多い飲み物では、逆に水分の吸収率が悪くなります。また、肥満や虫歯の原因にもなるので注意しましょう。

## めざそう！おこやかな青森っ子

## ◆おやこ食育セミナーを開催します◆

7月4日(火)の

「夏野菜カレー」は、  
②「野菜」たっぷりの献立です。

### 「あおもり型」給食コンセプト

- 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

### 《作り方》

- ①玉ねぎはスライス、長なすは半月切り、かぼちゃは一口大に、いんげんは1/3カットに切ります。
- ②豚挽肉を炒め、色が変わってきたらにんにくを入れる。
- ③玉ねぎ、長なすを加えてさらに炒め、お湯を入れ、香りがしてきたら調味料を入れ、さらに煮込む。
- ④火が通ったら、かぼちゃ、コーン、さやいんげんを入れ、かぼちゃがやわらかくなったら出乗上がり。



### 《一人分》

- 豚挽肉 15g
- 玉ねぎ 40g
- 長なす 20g
- さやいんげん 5g
- かぼちゃ 20g
- ホールコーン 5g
- カレールー 18g
- カレーストック 3g
- ベシヤメルソース 6g
- トマトケチャップ 3g
- 牛乳 20g
- 粉チーズ 2g
- 生おろしにんにく 0.5g
- 中濃ソース 2g
- 油 1g

学校給食を通じて家庭における食育の推進を図るため、児童と保護者が一緒に食について学ぶ機会として、おやこ食育セミナーを開催します。

- 実施日 7月23・24日(日・月) 午前9時30分～午後1時(受付開始午前9時～)
- 実施場所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
- 実施内容
  - ※当日は、直接センターへお越しください。
  - 施設見学、食育体験、栄養教諭による食育講話、食育メニューの試食(ご飯、牛乳、陸奥湾ほたてのだし活みそ汁、県産牛肉と県産コーンのさっぱり炒め、長いものホット豆乳サラダ、エッグフリーマヨネーズ、青い森のフルーツポンチ)
  - ※実施内容は、各日同じです。
  - ※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 小学生とその保護者(小学生のみ参加は不可)
- 募集人数 各日 100人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)
- 持ち物
  - ※7月14日(金)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。また、当日発熱や下痢など体調不良の方は、参加できませんが、料金は必要となりますのでご了承ください。
  - ①児童の内履き、箸 ※保護者用のスリッパ、箸は用意しています。
  - ②筆記用具 ③試食材料費 ④必要に応じて飲み物
- 申込みについて
  - ・申込期間 7月3日(月)～13日(木)
  - ・必要事項 ①参加希望日(いずれか一日) ②児童の学校名・学年・組 ③児童・保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号等の連絡先
  - ・申込方法
    - [メールまたはFaxで申し込む場合]
    - 申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロード、または任意の様式に必要事項を記入の上、お申し込みください。
    - [電話で申し込む場合]
    - 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 Mail: shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp Fax: 017-766-5891 Tel: 017-766-5890(土日を除く)

