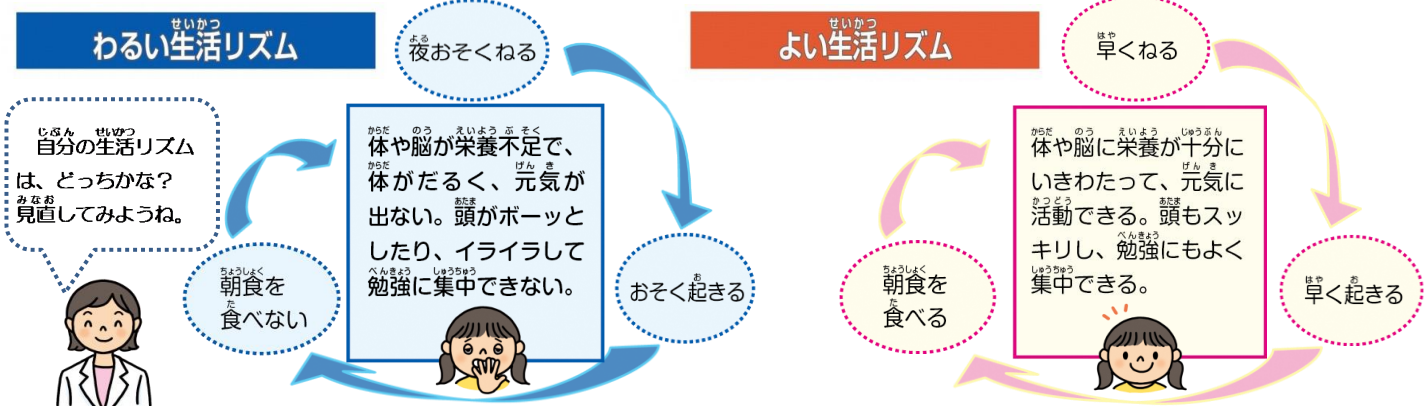


きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

よい生活リズムをつくらう！ ～よい生活リズムをつくと、1日を元気に過ごすことができます～



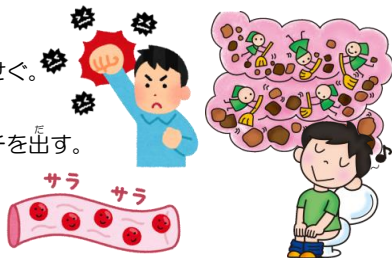
めざそう！すこやかな青森っ子

8月31日は野菜の日

1日に必要な野菜の量は、小学生300g・中学生350g

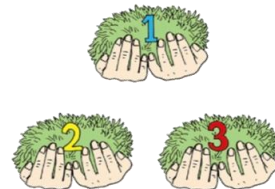
野菜のはたらき

- ① 体を元気にして、病気をふせく。
- ② 血をサラサラにする。
- ③ 腸をそうじして、よいウンチを出す。



手ばかり法で、目安となる野菜の量がわかるよ！

生で刻んだ場合、自分の手の大きさに両手3杯くらいの量です。そのうち、緑黄色野菜（色の濃い野菜）は全体の約3分の1を目安にとりましょう。



8月31日(木)の給食で登場
今月の「あおもり型給食レシピ」

トマトに、うまみ成分であるグルタミン酸が豊富に含まれているので、スープのおいしさをアップさせてくれます。



ミネストローネ

材料 (1人前)

ベーコン	10g
じゃがいも	30g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
キャベツ	30g
マカロニ	5g
トマト	20g
コンソメの素	3g
ケチャップ	10g
こしょう	少々

作り方

- ① 下準備をする
 - ・ベーコン：1cmカット
 - ・じゃがいも：さいの目切り
 - ・たまねぎ：さいの目切り
 - ・キャベツ：1.5cm角切り
 - ・にんじん：さいの目切り
 - ・トマト：さいの目切り
- ② 煮る
 - ・なべに、水、にんじん、じゃがいもを入れ点火する。
 - ・具材が固めに煮えたら、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、マカロニを加える。
 - ・調味料を加えて味をととのえて、最後にトマトを加えて、少し煮る。



「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ことです。

「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 青森市三内字丸山393-261 (西部工業団地内)
 - 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)
 - 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で申し込みの場合 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電話で申し込みの場合 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 ☎ shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp Fax 017-766-5891 ☎ 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)