



10月 給食だよ!

平成29年 10月
青森市単独給食実施校



せいちょうき
成長期の

食事と運動のバランスを考えよう

せいちょうき せいちょうき
成長期は、将来の体の基礎をつくる、とても大事な時です。
よく食べて、よく動くことは、健康な体づくりの第一歩です。



わたしたちの体は、自分が食べたものの栄養素からできています。
そして、【適正な運動】によって、健康な体がつくれます。

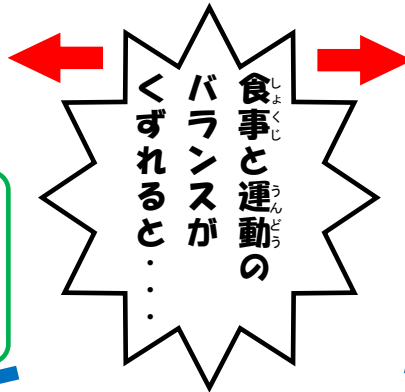
肥満・糖尿病 など



食べ過ぎや、運動不足は、生活習慣病にもつながります。

疲れ・貧血・骨折 など

食事の量が少ないと、必要な栄養素が足りなくなり、体力も減ってしまいます。



ごはんは、しっかり食べましょう。

食事のバランスも大切です!

野菜は、好き嫌いなく食べましょう。

つくって食べよう! あおもり型! 給食レシピ



好き嫌いせず、バランスよく、3食きちんとしましょう!

10月2日(月)
のこんだて

なめこ汁

材料 (1人前)

- なめこ 20g
- だいこん 30g
- じゃがいも 30g
- 油あげ 3g
- 長ねぎ 10g
- 赤みそ 6g (小さじ1)
- 白みそ 3g (小さじ1/2)
- だし汁 100ml



作り方

①下準備をする

- なめこ: 軽く水洗いをして、水気を切る。
- だいこん、じゃがいも: いちょう切り
- 油あげ: うす切り
- 長ねぎ: 小口切り

②煮る

- なべに、だし汁とじゃがいもを入れて、点火する。(中火)
- だいこんを加え、アクを取りながら煮る。
- 火が通ったら、なめこ、油あげを加え、ひと煮立ちさせる。
- みそと長ねぎを加え、沸騰直前に火を止める。



「なめこ汁にじゃがいも?」と驚く方も
しませんが、給食では、よくある組み合わせです。ぜひ、お試しください♪