



7月 給食だよ!

平成29年 7月
青森市単独給食実施校



じょうず
上手に

おやつを食べるポイント



教えます!



おやつは【間食】とも呼ばれ、食事と食事の間にとる食べ物のことをいいます。体が次の食事を受け入れる準備が整うために、食事と食事の間は、4～5時間あけるのが理想的といわれています。しかし、昼食から夕食の間は、6時間以上あいてしまう場合が多いため、その間に、少しの量の食べ物をとることで夕食の食べすぎも防ぐことができます。



【時間】を決めて食べよう!

好きな時間におやつをとっていると、おやつの回数が増えてしまうこともあります。一日3回の食事をきちんととるためにも、おやつは、昼食と夕食の間の時間帯に決めてとり、食事のリズムをくずさないように気をつけましょう。



じょうず
上手におやつをとることは、心と体のリフレッシュにもつながります。



【量】を考えて食べよう!

一日の栄養をとるためには、食事が基本です。おやつをとりすぎて、食事がきちんと食べられなくなってしまえば、栄養のバランスがくずれてしまいます。おやつは、一日200キロカロリー以内に行きましょう。

☆200キロカロリーのめやす☆

ポテトチップス ショートケーキ チョコレート センべい



やく約1/2袋



やく約1/2個



やく約1/2枚



やく約3枚

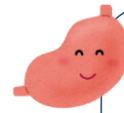
!水分のとり方にも注意!

あまのすくない飲み物を選びましょう。



お菓子の【あぶら】にも注意しよう!

おやつに食べることが多いお菓子には、【あぶら】を多く使っているものもあります。



【あぶら】(脂質)は、消化に時間がかかるので、とりすぎると胃腸が疲れてしまい、かえって夏バテしてしまいます。

つくって食べよう! あおもり型!

給食レシビ



いた

なすのみそ炒め

7月6日(木)
のこんだて

材料 (1人前)

ぶた肉	10g
たまねぎ	30g
なす	25g
ピーマン	10g
ごま油	1g (小さじ1/2)
あかみそ	3g (小さじ1/2)
さとう	1g (小さじ1/2)
しょうゆ	1g (小さじ1/5)



作り方

①下準備をする

- ぶた肉：食べやすい大きさに切る。
- たまねぎ：うす切り
- なす：食べやすい大きさに切り、10分くらい水にさらしておく。
- ピーマン：せん切り
- *調味料は、混ぜ合わせておく。

②炒める

- フライパンにごま油を熱し、ぶた肉とたまねぎを炒める。(中火)
- 肉に火が通ったら、なすを加え、さらに炒める。
- なすがしんなりしてきたら、調味料とピーマンを加え、味がなじんだら火を止める。

ちようみりようくわ調味料を加えると、こげやすくなるので、木べらなどで手早く炒めよう。



あぶにん



みその風味で、苦手な野菜もおいしく食べられるよ!

