



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今年度もあと少しとなりました。中学生の時期は一生の中で乳児期に次いで成長が著しく、活動も盛んです。6つの基礎食品群をバランスよく食べると過不足なく栄養素を摂ることができます。

第1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

筋肉、血液、内臓、皮ふ、毛髪など体の組織をつくるものになる。(たんぱく質)



第2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻

骨や歯をつくるものになる。海藻には、食物繊維も多く含まれている。(カルシウム)



第3群 緑黄色野菜

目のはたらしをよくし、細菌に対する抵抗力をつける。(ビタミンA)



第4群 その他の野菜・果物

傷の回復を早める。骨や歯をじょうぶにする。果物には、食物繊維も含まれている。(ビタミンC)



第5群 米・パン・めん・いも・砂糖

エネルギー源となる。芋類は、腸のはたらきをよくする。(炭水化物)



第6群 油脂

体温を保つはたらきをする。(脂質)



負けるな受験生



4つの約束 守ってがんばれ!

①しっかり朝食

バランスよく摂ることで脳の働きを活発にする。排便もスムーズになる。



②手洗い・うがい

風邪、インフルエンザを予防する。体調が万全となる。



③ビタミンA,Cをとる

目の働きをよくし、免疫力を高める。しっかり問題に取り組むことができる。



④朝型にする

夜更かしをやめて太陽の光を浴びると頭がすっきり目覚める。



食物繊維の働き

食物繊維は、排便をスムーズにするだけでなく、体内の有害物質を吸着して排出する働きもあり、コレステロール値を下げるなど生活習慣病の予防効果が認められています。今月の給食では、大豆、ごぼう、にんにく、ひじき、干しいたけ、わかめ、切干大根、じゃがいも、長いも、エリンギ、なめこなどを使用しています。



豚肉と大豆のカレー

2月7日(金)A献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ 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

今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

- ・豚ひき肉 30g
- ・じゃがいも 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんじん 15g
- ・レトルト大豆水煮 15g
- ・むぎ枝豆 5g
- ・にんにく 0.5g
- ・牛乳 50g
- ・カレールー 18g
- ・カレーストック 5g
- ・ホワイトルー 3g
- ・粉チーズ 3g
- ・トマトケチャップ缶 1.5g
- ・アップルソース缶 3g
- ・中濃ソース 1.8g

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは一口大の乱切りにする。
- ②鍋に、にんにくを入れ、豚ひき肉を加え、炒める。
- ③①の材料、大豆を入れ、よく炒めたら水を加えて中火で10～15分煮る。
- ④柔らかくなったら、調味料とルーを加え、むぎ枝豆を入れ、弱火で5～10分煮込む。

【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gですが、この料理一品で1食の目標の半分以上の量が摂れます。

〈野菜使用量70g〉



短命県返上は中学生から!