



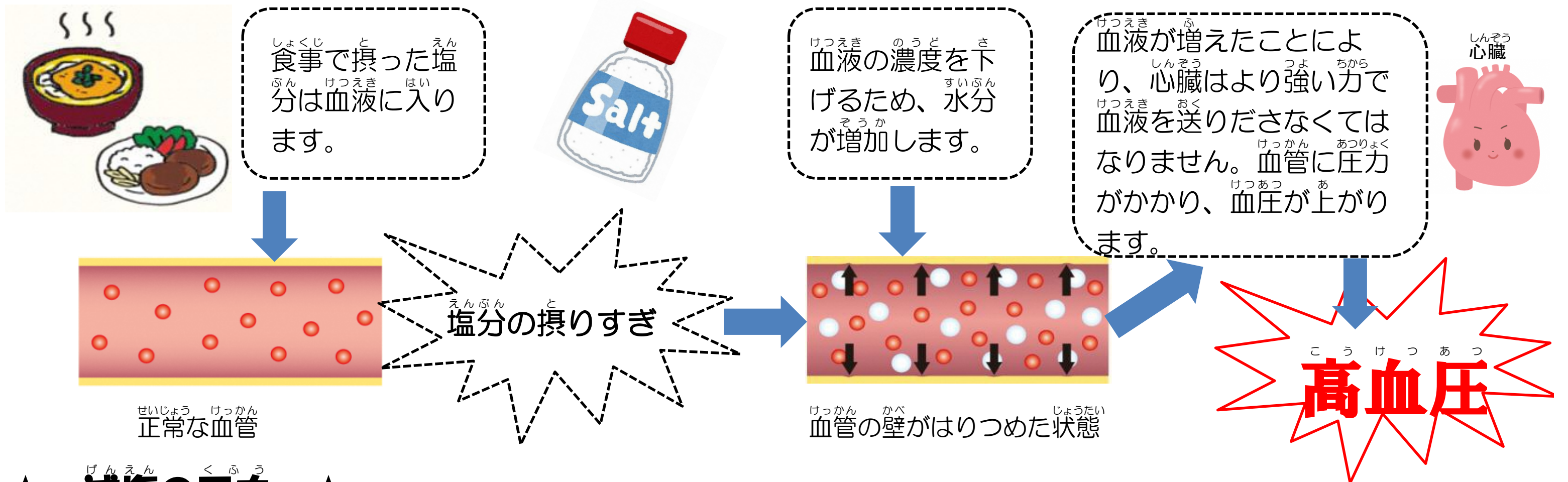
平成30年度 1月

青森市小学校給食センター

減塩について考えよう！

小学校給食センターでは生涯健康でいられる食習慣づくりのため、減塩を考えた給食を提供しています。塩分の摂りすぎは、高血圧などの生活習慣病の原因となります。減塩の大切さを知り、よりよい食生活を送りましょう。

～ 大人になった時に塩分の摂りすぎが原因で起こる高血圧 ～



★ 減塩の工夫 ★

1. しょうゆやソース、ドレッシングのかけすぎに注意！

スプーンにとってからかけたり、お皿にとって付けて食べるとよいでしょう。

2. 加工食品はひかえめに！

ハムやウィンナーなどの加工食品には、たくさんの塩分が含まれています。

3. ラーメンやうどんの汁は残しましょう！

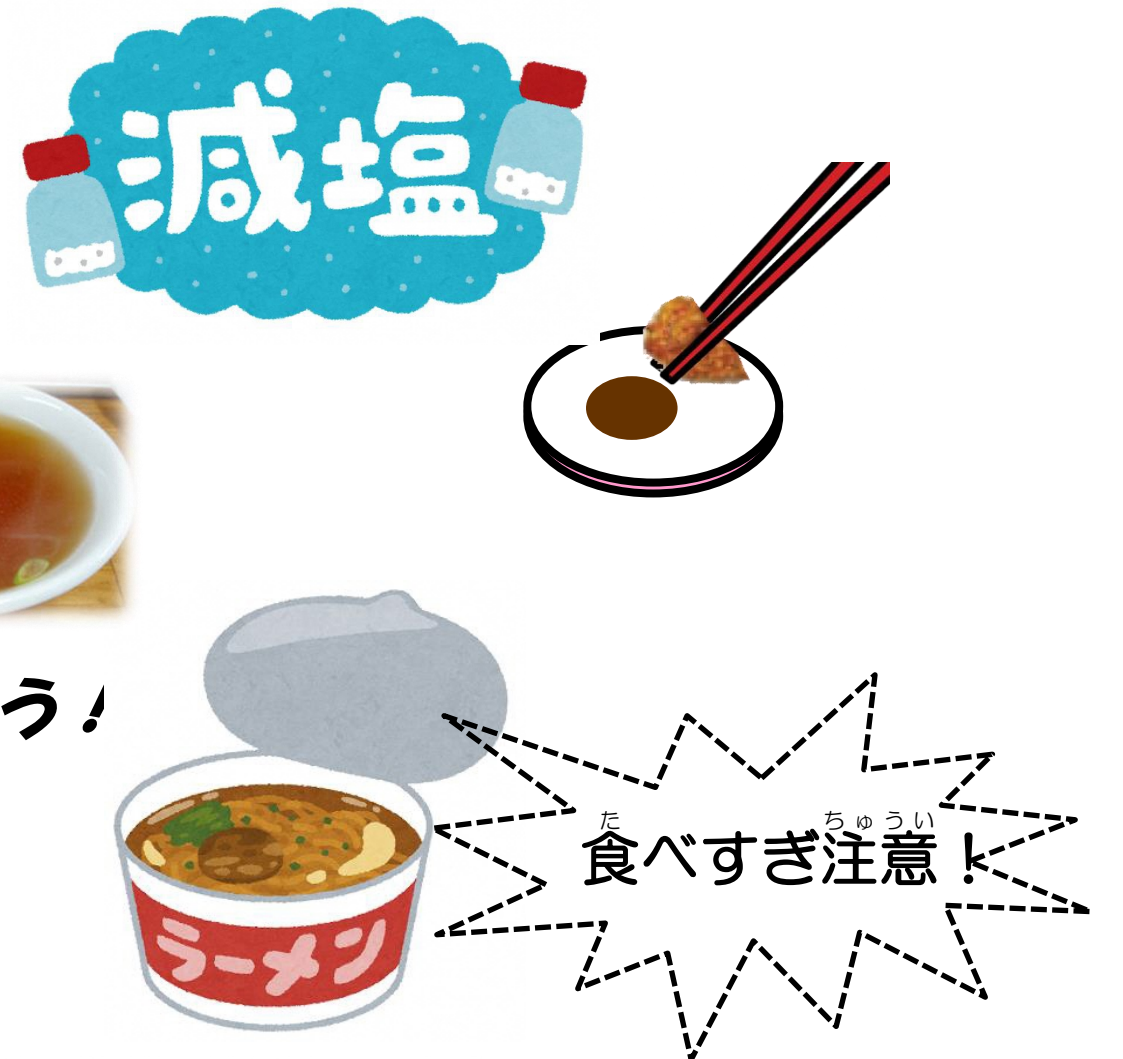
汁を全部飲み干すと、塩分の摂りすぎになります。

4. カップラーメンは塩分が高いものが多いので気をつけよう！

青森市はカップラーメンの消費が日本一です。食べすぎに気をつけましょう。

5. しゃべいお菓子の食べすぎに注意しよう！

おいしいからといって食べすぎないようにしましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

A群校28日、B群校29日

県産コーンとぶた肉の甘辛炒め

【材料 (4人分)】

県産ホールコーン	40g
ぶた肉	80g
玉ねぎ	160g
にんじん	20g
ピーマン	20g
糸こんにゃく	60g
油	少々
酒	4ml
★しょうゆ	12g
★みりん	4ml
★さとう	4g

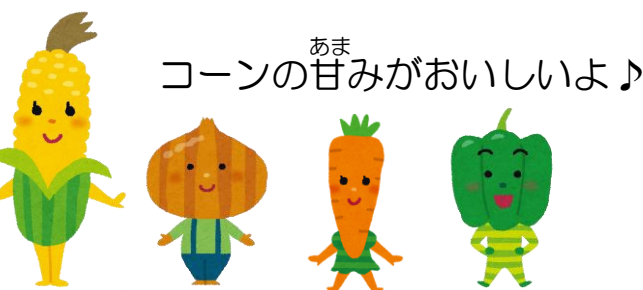
【作り方】

①下準備をする

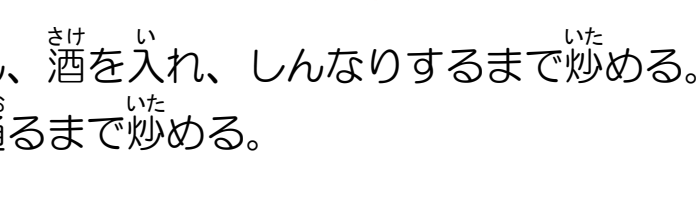
- ぶた肉は、食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ★の調味料を混ぜ合わせておく。

②炒める

- フライパンに油を入れて点火する。(中火)
- ぶた肉を入れ、火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、酒を入れ、しんなりするまで炒める。
- コーンと糸こんにゃく、ピーマンを入れ、火が通るまで炒める。
- ★の調味料を入れ、味がなじんだら火を止める。



コーンの甘みがおいしいよ！



～「あおもり型」～

5つのコンセプト

- 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

ひとことメモ

給食では、県内の工場で作られた冷凍したての冷凍食品を使用しています。手に入らなくても、市販のコーン缶でおいしく作れますよ。

