

もうすぐ中体連ですね。3年生にとっては、中学校最後の大会になります。日頃の練習の成果を発揮するには、十分な体力が必要です。

体力をつけながら身体をつくっていくために、食事のバランスを考えて食べるのが大切です。

おすすめの食習慣

よく噛んで食べよう

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。よく噛むと、体によいことがたくさんあります。普段から意識して、よく噛んで食べるようにしましょう。



よく噛むことの効果



肥満防止

よく噛むことで満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。



消化吸収がよくなる

食べ物が細かくなり、だ液と混ぜることで消化吸収がよくなります。



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



脳の働きが活発になる

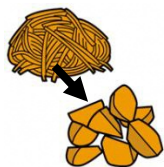
噛むことであごの筋肉を動かし、脳の血流量が増え、脳が活性化されます。



噛む力をつけるために



噛み応えのある食べ物を食べる。



食材を大きめに切り、噛み応えをたす。



食べ物を、飲み物で流し込まない。

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月19日(火) 9:00~11:40
- 募集期間 6月1日(金)~6月12日(火) 60人(申込順)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
- 費 用 260円(試食材料費)
- 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
詳細は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

夏場に起きやすい 食中毒に注意!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質が付いた食品を食べ、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生するので、油断大敵です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前、トイレの後、動物と遊んだ後、帰宅時には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。



食中毒予防のキホン



ミネストローネ

6月5日(火) 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

- ・ポークフランク 15g
- ・玉ねぎ 40g
- ・大根 30g
- ・にんじん 15g
- ・大豆 15g
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・乾燥パセリ 0.03g
- ・オリーブ油 1g
- ・ダイストマト缶 20g
- ・鶏ガラスープの素 3g
- ・コンソメ 4g
- ・こしょう 0.03g

<作り方>

- ①ポークフランクは1cm幅に切る。
- ②玉ねぎ・にんじん・大根は1cmの角切りにする。
- ③オリーブ油とにんにくを鍋に入れて火にかける。
- ④にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、にんじん、大根を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎと大根が透き通ってきたら、ポークフランク、大豆、水を入れて煮る。
- ⑥食材が煮えたら、ダイストマト缶を入れひと煮立ちさせる。
- ⑦鶏ガラスープの素、コンソメ、こしょうで調味し、乾燥パセリを入れる。



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理1品で、1食の目標量の半分以上がとれます。

野菜使用量
85g

短命県返上は中学生から!

