

きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

バランスのよい食事とは…

基本は **主食** + **主菜** + **副菜** 毎食 組み合わせて 食べましょう。



《副菜》
野菜のおかず
ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。



《主菜》
肉・魚・たまご
大豆製品のおかず
からだをつくるたんぱく質が多く含まれるメニューです。

《主食》
ごはん・パン
種類・いも類など
エネルギー源になるメニューです。



バランス良く食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜が基本です。



《汁物》
みそ汁・スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜の仲間になります。また真沢山にすれば塩分が控えられます。

めざそう！すこやかな青森っ子

生活習慣病の予防

生活習慣病の予防には、規則正しい生活習慣が大切です。

食事

好き嫌いせずに残さずに食べよう！

運動

たくさん体を動かそう！

睡眠

早寝・早起きで、ぐっすり眠ろう！

あなたの生活習慣は大丈夫ですか？今のうちから正しい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう！

10月18日(木)の給食で登場 今月の「あおもり型給食レシピ」

* とり肉とごぼうのピリ辛炒め *

材料 (1人前)

- とり肉 10g
- ごぼう 30g
- にんじん 10g
- 糸こんにゃく 40g
- 和風 だしのだし 0.5g
- みりん 1g
- しょうゆ 4g
- 一味唐辛子 少々
- ごま油 0.5g
- サラダ油 適量

作り方

- 下準備をする
 - とり肉：一口大カット
 - にんじん：せん切り
 - ごぼう：さがさき
 - 糸こんにゃく：4cmカット
- 炒める
 - フライパンにサラダ油を入れて、とり肉を炒める。
 - ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを加えて炒める。
 - 調味料を加えて、味を整える。
 - 最後にごま油で香りづけをして、出来上がり。



あぶにん

「あおもり型」とは…、

- 「塩分」ひかえめ
- 「野菜」たっぷり
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことです。

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

●日 時	11月16日(金) 9:00～11:40	●費用	260円(試食材料費)
●募集期間	10月22日(月)～11月6日(火) 60人(申込順)	●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
●場 所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261) 詳細は市ホームページまたは広報あおもり10月15日号をご覧ください。		