

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 ～

肥満を防ぐ生活習慣を身につけよう!



青森県は、肥満気味の子どもが全国一多い現状があります。肥満は生活習慣病になりやすく、生活習慣病にならないためにも、子どもの時から正しい生活習慣を身につける必要があります。自分の生活習慣を見直してみましょう!

<p>毎日、朝ごはんを食べる</p> <p>1日の生活リズムを整えます。朝ごはんをしっかり食べるために夜ふかしをしないようにしましょう。</p>	<p>よくかんで食べる</p> <p>よくかんで食べると適量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>野菜をしっかり食べる</p> <p>野菜は、食物せんい、ビタミン、ミネラルが多く、からだの調子を整えてくれます。</p>
<p>水分補給は水かお茶で</p> <p>ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん含まれています。水分補給には水か麦茶を選ぶようにしましょう。</p>	<p>おやつは時間や量を考えて食べる</p> <p>食事の前や寝る前には食べないこと、また食べすぎを防ぐために血やコップに取り分けて食べましょう。</p>	<p>積極的に運動しよう</p> <p>食べ物からとるエネルギーが、運動や日常生活で使われるエネルギーより多くなり、使われずに余ってしまうと、脂肪として蓄積され肥満になってしまいます。</p>

めざそう! すこやかな青森っ子



免疫力を高めて「かぜ」「インフルエンザ」を予防しましょう!

毎日の食事の中に免疫力アップに効果的な食品を上手に取り入れて、強い体をつくりましょう。



・**ビタミンA**: 粘膜強化

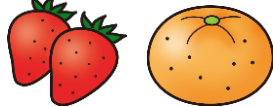
・**ビタミンC**: ストレス解消

・**ビタミンE**: 血行促進

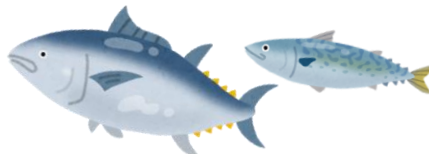
・**ポリフェノール**



緑黄色野菜・うなぎ



くだもの



マグロ・さば



ぶどう・ブルーベリー・カシス

2月19日(火)の給食で登場

今月の「あおもり型給食レシピ」

* 僧兵汁 *

材料 (1人前)

- ぶた肉 10g
- ごぼう 10g
- にんじん 10g
- だいこん 15g
- たけのこ水煮(せん切り) 10g
- さといも 20g
- 油あげ 4g
- 万能ねぎ 3g
- 鶏がらスープ 100ml
- みそ 11g
- おろしにんにく 0.3g



作り方

① 下準備をする

- ぶた肉: 2cmカット
- ごぼう: ささがき
- にんじん: いちょう切り
- だいこん: いちょう切り
- 油あげ: せん切り
- 万能ねぎ: 小口切り
- さといも: 乱切り

② 煮る

- なべに鶏がらスープ、ごぼう、にんじん、だいこん、さといもを入れ点火する。
- 具材が固めに煮えたら、ぶた肉とたけのこ水煮を加える。
- 油あげを加えて、みそとおろしにんにくで味をととのえる。
- 最後に万能ねぎを加えて出来上がり。

【三重県の郷土料理】



あぶにん

「あおもり型」とは…

- 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」

をコンセプトとした料理や給食のことで。