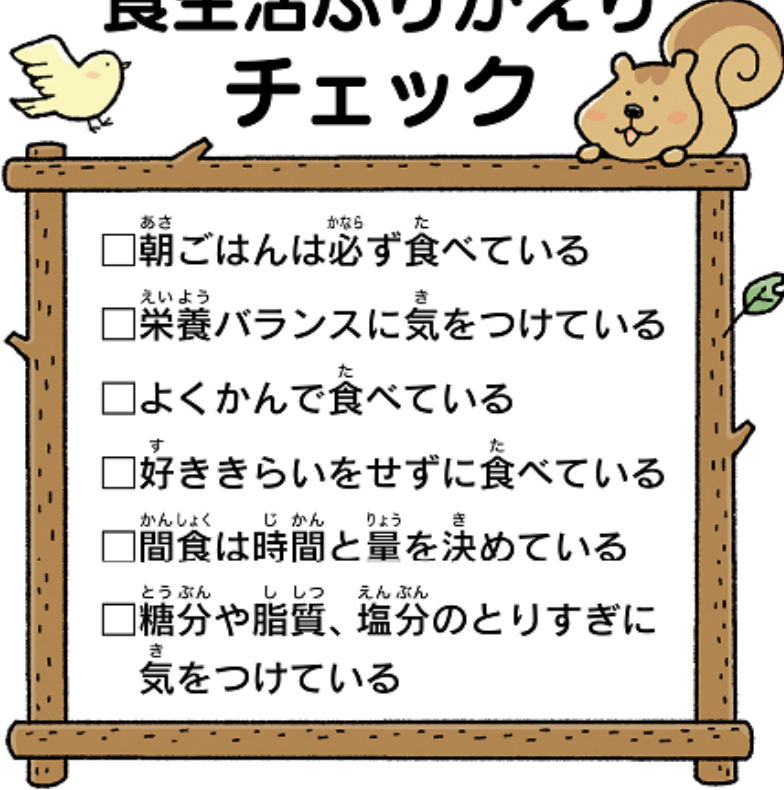


～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

めざそう! すこやかな青森っ子

## 食生活ふりかえり チェック



朝ごはんは必ず食べている

栄養バランスに気をつけている

よくかんで食べている

好ききらいをせずに食べている

間食は時間と量を決めている

糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

## 家族で取り組もう

子どもの肥満解消には家族の協力が必須です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

### できそうなことから始めましょう

#### 目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



## 3月7日(木) の給食で登場

### 今月の「あおもり型給食レシピ」

#### \*コーンポタージュ\*

#### 材料 (1人前)

鶏もも肉	10g
クリームコーン	25g
ホールコーン	10g
たまねぎ	35g
にんじん	10g
じゃがいも	30g
乾燥パセリ	0.03g
コーンポタージュの素	11g
ベシヤメルソース	5g
粉チーズ	2g
白こしょう	0.03g
牛乳	20g
無塩バター	0.5g

#### 作り方

##### ① 下準備をする

- ・たまねぎはスライスする。
- ・にんじんはいちょう切り。
- ・じゃがいもは小さく切る。
- ・鶏もも肉は一口大に切る。

##### ② 炒め・煮る

- ・たまねぎをバターで炒める。
- ・お湯を入れ、にんじん、じゃがいもを入れ、煮えたら、鶏肉を入れ、コーン、調味料、牛乳、最後にパセリをちらす。

浪岡中学校3年生希望献立の第3位の「コーンポタージュ」。



「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す。