

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 ～

ジュースにどのくらいの砂糖が入っているのか知っていますか？

口あたりのよい清涼飲料は、ごくごく飲んでしまいがちですが、500mlのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の砂糖をとってしまうこととなります。これを毎日続けていると、糖尿病などの生活習慣病をまねくことにもなりかねません。下に一例として、ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量を紹介します。

500mlの飲みものに含まれる砂糖の量

炭酸飲料



約55グラム

スポーツ飲料



約34グラム

果実系飲料



約56グラム

乳飲料



約57グラム

お茶



0グラム

水



0グラム

小・中学生が1日にとってもよい砂糖の量は、約20グラムです。

それに比べると、ずいぶん多くの砂糖が入っています。

甘い飲みものを飲む時には、コップに1杯だけなど、飲む量を決めて飲みすぎることがないようにしましょう。

砂糖のとりすぎ、気をつけよう！



めざそう！すこやかな青森っ子

こまめに水分をとろう！

のどがかわく前に飲もう！



のどが、かわいたと感じた時は、すでに体の水分は不足気味だよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん

飲むのはやめよう！



一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因にもなるよ。コップ1杯ほどを、一口ずつゆっくり飲もうね。

水や麦茶で水分をとろう！



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、砂糖（糖分）のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。

7月10日(火)の給食で登場

今月の「あおもり型給食レシピ」



キムチスープ

材料 (1人前)

ぶた肉	15g
とうふ	20g
白菜キムチ	10g
はくさい	20g
にら	5g
にんじん	10g
しめじ	8g
中華スープの素	1g
みそ	10g
ごま油	0.3g

作り方

- 下準備をする
 - ぶた肉：2cm
 - とうふ：さいの目切り
 - はくさい：短冊切り
 - にら：3cmカット
 - にんじん：せん切り
 - しめじ：ほぐす
- 煮る
 - 鍋に水を入れて、沸騰したらぶた肉とにんじんを加えて煮る。
 - はくさい、とうふ、しめじを加えて煮る。
 - 白菜キムチを加えて、調味料で味を整える。
 - 最後ににらを加えて一煮立ちさせ、ごま油で香りづけをして出来上がり。

暑い夏には、食欲不振が続き、夏バテになりがちですね。そんな時には食欲増進効果のある辛い料理がお勧めです。暑い日でも、もりもりごはんを食べたくなるおいしいスープを紹介します！



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。

