



1月 給食だよ!

平成31年 1月
青森市単独給食実施校

お家の人といっしょに読みましょう

青森市内も雪が降り、本格的な冬になりました。冬休み期間中は、クリスマスやお正月などがあり、食べ過ぎや夜更かして、生活のリズムが乱れないよう気をつけましょう。3学期も行事がたくさんあります。元気に過ごすために、起きる時間や寝る時間、食生活を見直しましょう。

塩分をとりすぎないためには？



塩分をとりすぎると、大人になった時に脳や血管の病気など、命に関わる病気になりやすくなります。

調味料を小皿にとろう!

しょうゆやソースは、小皿にとって少しずつ食べて、かけすぎを防ぐことができます。



野菜をしっかりとりましょう!

野菜やきのこに含まれるカリウムは、体の中の塩分を外に出してくれます。



体を動かそう!

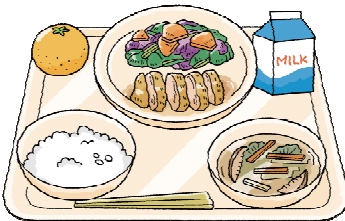
汗をかくことで、塩分(ナトリウム)が排出されます。

～少しのことから始めてみよう減塩～

最近は、減塩の商品がたくさんあるけど、だからといって食べ過ぎちゃうと、意味がなくなっちゃうよ～!



給食は生きた教材



1月24日から30日は 全国学校給食週間です



学校給食は、昔、弁当を持ってこれない子どもたちのために始まりました。全国学校給食週間は、給食の役割についての理解を深める1週間です。これをきっかけに、いろんな人と学校給食について、話題にしてみませんか?

つくって食べよう! あおもい型! 給食レシピ



1月16日(水)
のこんだて

みそけんちん汁

材料 (1人前)

とうふ	20g	だし汁	100ml
糸こんにゃく	30g	(いわし・かつお・昆布)	
大根	30g	ごま油	少々
にんじん	10g	いちみつ唐辛子	少々
ごぼう	20g		
長ねぎ	10g		
みそ(小さじ2)	10g		



～あおもい型～5つのコンセプト

- 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あおもいに感謝

作り方



とうふは、手でくずすと味がよくなりみこみます。

①下準備をする

- ・とうふ: 一口大に手でくずす
- ・大根、にんじん: いちょう切り
- ・ごぼう: ささがき
- ・長ねぎ: 小口切り
- ・こんにゃく: 食べやすい大きさに切る

②煮る

- ・鍋に大根、にんじん、ごぼうを入れてごま油で煮る。その後、だし汁を入れて煮る。
- ・野菜がやわらかくなったら、とうふとこんにゃくを入れて煮る。
- ・調味料で味を整え、長ねぎを加えて火を止める。