



# 10月 給食だよ!

平成30年 10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



## 生活習慣病って何だろう?



油や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活や、運動不足、夜遅くまで起きていることなどが続くと、やがて高血圧、糖尿病、心臓病などの病気になってしまうことがあります。このような病気は、白ごろの生活の習慣が原因になって起こることから、「生活習慣病」とよばれています。生活習慣病にならないようにするためには、どうしたらいいのか考えてみましょう。

### 生活習慣病にならないためにはどうしたらいいの?

食べ物の好き嫌いをしないで食べましょう。

よくかまずに食べると早食いになり、食べすぎにつながります。よくかんで、ゆっくりと食べましょう。

油の多い食べ物や、味つけが濃いものばかり食べすぎないようにしましょう。

おやつは、時間と食べる量を決めて食べすぎないようにしましょう。

運動や家の手伝いをして体を動かしましょう。

朝、決まった時間に起きられるように、夜ふかしはしないようにしましょう。

すききらいしないで

## バランス良く食べるコツ!

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」

「もう一品(汁物・副菜)」をそろえて食べると、成長期に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

**主食**

ご飯 パン 麺類など

おもにエネルギーになる食品

**主菜**

肉 魚 卵 大豆製品など

おもに体のもとになる食品

**副菜**

野菜 きのこと 海藻類など

おもに体の調子をととのえる食品

## つくって食べよう! あおもり型! 給食レシピ



10月15日(月)のこんだて

### \* ごしょ山宝汁 \*

#### 材料 (1人前)

いももち	20g	ごぼう	10g
豚肉	10g	干しいたけ	1g
ぶなしめじ	10g	ふき水煮	10g
にんじん	10g	ながねぎ	10g
高野豆腐	2g		
だし汁(かつお・昆布)	100ml		
しょうゆ	5g (小さじ1)		
白だし	2g (小さじ1/3)		
ほん本みりん	1g (小さじ1/5)		



#### 作り方

##### ①下準備をする

- ・にんじん: いちょう切り
- ・ぶなしめじ: 右づきを切り、手でほぐす
- ・ふき水煮: ごぼう: 食べやすい長さに切る
- ・干しいたけ: 水で戻して、うす切り
- ・豚肉、高野豆腐: 食べやすい大きさに切る
- ・ながねぎ: ななめ切り

##### ②煮る

- ・なべにだし汁とにんじん、ごぼう、干しいたけを入れて煮る。火が通ったら、豚肉、ぶなしめじ、ふき水煮を加えて、アクをとりながら煮る。
- ・調味料で味付けをし、いももちを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ・最後にながねぎを加えて、出来上がり。

【ごしょ山宝汁】は、奥津軽で食べられてきた「きのこ汁」をベースに、五所川原の婦人部で創作された料理です。給食では「いももち」を使いますが、本来は「つくね芋」で作ります。



#### ～あおもり型～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あおもりに感謝