



7月 給食だより

平成30年 7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



のどがかわいたとき、何を飲みますか？



暑い夏の日には、のどがかわいて清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意して飲み物を飲んでいますか？ 夏休みの水分補給の仕方について考えてみましょう。

清涼飲料水を飲むと・・・

口当たりがよく、
たくさん飲んでしまう。



肥満の原因になる



甘さが強い飲み物と水分で
おなかがいっぱいになる。



食欲がなくなる



たくさん飲んでしまうと食事が不規則
になり、栄養が吸収されにくくなる。



夏バテの原因になる



こんなことに気をつけよう！

スポーツ飲料の飲み方

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど、汗として失われた水分とミネラルを補給するものです。最近では甘味の少ないものもありますが、人工的な甘みが含まれていますので、日常的に飲む習慣は、
つかないように
しましょう。



ペットボトルでの飲みすぎに注意

暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、いっきに飲んでしまい、糖分をとりすぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



おすすめの飲み物は？

のどがかわいたときは、砂糖の入っていない麦茶や水カルシウムたっぷりの牛乳を工夫して飲みましょう。



つくって食べよう！あおもり型！

給食レシピ



ごま油で炒めてから煮ると、コクが出て風味もよくなります。



あぶにん

7月9日(月)
のこんだて

ほたてのワンタンスープ

材料 (1人前)

ほたて水煮	20g	●	チンゲン菜	10g
ワンタン	6g	●	干しいたけ	0.5g
もやし	20g	●	長ねぎ	10g
にんじん	10g	●		
かき油炒めソース	2g (小さじ1/3)			
しょうゆ	2g (小さじ1/3)			
中華スープストック	1.5g (小さじ1/2)			
こしょう	0.03g			
ごま油	0.5g (小さじ1/4)			



作り方

①下準備をする

- ・にんじん：短冊切り
- ・もやし：よく洗う
- ・干しいたけ：水でもどし、薄切り。
- ・チンゲン菜：4～5cmに切る
- ・長ねぎ：斜め切り。

②炒める・煮る

- ・なべにごま油、にんじん、干しいたけ、もやしを入れて炒める。
- ・ほたて水煮、チンゲン菜を入れて煮る。
- ・調味料で味付けをし、ワンタンと長ねぎを加え、沸騰させて火を止める。

～あおもり型～5つの CONSEPT

- 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