



運動会・中体連にむけて毎日頑張っていることと思います。
中学生の頃は成長期で、この時期に体を構成する組織も作られます。

運動するための体づくりの基本は食事です

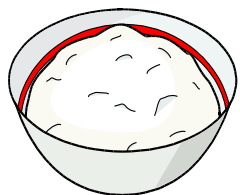
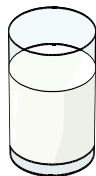
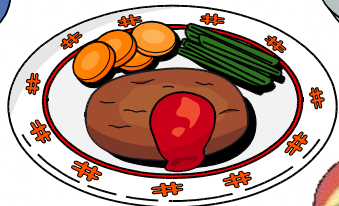
中学校時代は、まずは体の発育発達を優先させ、土台をしっかり作ることが大切です。
そのためには主食・主菜・副菜を基本にした食事を心がけましょう。

副菜

野菜・いも・海藻・きのこ料理が主な材料のおかずです。おもにビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源になります。

主菜

魚介・肉・卵・豆腐・納豆などで、おもに血や肉をつくるたんぱく質がとれます。



主食

ごはん・パン・麺などで、主に体を動かすエネルギー源となります。

汁物・牛乳・果物

汁物・飲み物・果物で不足しがちなビタミン・ミネラル・水分を補います。

朝ごはんを食べよう!

朝起きたとき、体はエネルギー不足です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間、体の『断食状態』が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



また朝ごはんには、単にお昼までのエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもキーストーンとなる食事です。健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにも大切です。



しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



鶏肉となすのトマトソース炒め

5月14日(火) B献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ 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
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

鶏肉	20g
玉ねぎ	40g
なす	30g
ピーマン	3g
トマト缶	20g
にんにく	0.5g
オリーブ油	1g
コンソメ	1g
食塩	0.1g
白こしょう	0.01g
片栗粉	1g

<作り方>

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎはくし切り、なすとピーマンは乱切り、にんにくは、すりおろしておく。
- ②フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ弱火にし、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③なす・ピーマンを加えて炒める。
- ④トマト缶と調味料を入れ味をととのえる。
- ⑤水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつけて仕上げる。

短命県返上は中学生から!



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gですが、この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。



<野菜使用量 93g>