



10月給食たより






令和5年度10月

青森市単独給食実施校

「食べることは、私たちが元気に活動するためのエネルギーになります。また私たちの体は食べたものでつられていて、しっかり食べて健康な体づくりを心がけましょう。

栄養バランスのよい食事

<p>主食</p>  <p>○おもにエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>○炭水化物を多く含む食べ物</p>	<p>主菜</p>  <p>○おもに体をつくるもとになる食べ物</p> <p>○たんぱく質を多く含む食べ物</p>	<p>副菜</p>  <p>○おもに体の調子をととのえる食べ物</p> <p>○ビタミン・無機質(ミネラル)を多く含む食べ物</p>
---	---	--




おうちでも主食・主菜・副菜をそろえて食べてみてくださいね！



生活習慣病って？

運動・食事・休養・睡眠などの生活習慣が関わって起こる病気を生活習慣病といいます。最近では子どものうちから生活習慣病にかかる人も増えてきています。

生活習慣病を予防するために、食生活では次のことに気を付けましょう。



<p>○よくかんで食べる</p> 	<p>○朝ごはんを食べる</p> 	<p>○いろいろな食べ物を組み合わせる</p> 
<p>○栄養成分表示を参考にする</p> 	<p>○おやつは時間と量を考へて食べる</p> 	<p>○糖分やしほう分、塩分のとれすぎに気をつける</p> 

あおもり型給食をつくってみよう



～「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

かぼちゃの甘辛煮



材料 (1人前)

かぼちゃ	60g
水	50ml
★砂糖	0.75g (小さじ1/4)
★酒	2.5g (小さじ1/2)
★しょうゆ	3g (小さじ1/2)
★みりん	3g (小さじ1/2)

作り方

- ①下準備をする
 - ・かぼちゃ：大きめに切る
- ②煮る
 - ・なべに水と★を入れて、点火する。
 - ・ふっとうしたらかぼちゃを入れて、落としふたをして煮る。(弱火)
 - ・かぼちゃがやわらかくになったら火を止める。



かぼちゃを煮るときは、少なめの水で蒸し煮のようにすると、調味料をあまり使わずにすみます。



※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より