



Aomori Lunch

Junior High School

2023. 7月

青森市中学校給食センター

早いもので、もうすぐ夏休みが始まります。7月になり、気温がだんだん高くなってきましたね。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食のバランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

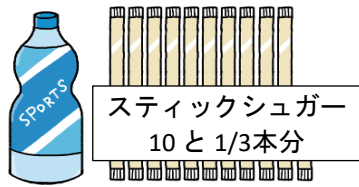
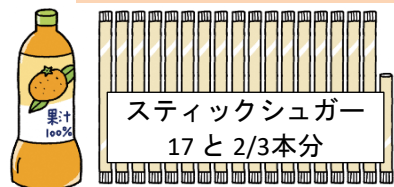
チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL

砂糖相当量約53g

スポーツドリンク500mL

砂糖相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

のどがかわく前に

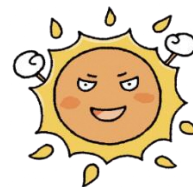
水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



本格的な暑さの前に暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。



体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

もずくスープ

短命県返上は中学生から！

※子ども健康促進事業「あomor型レシピ集（平成28年3月発行）」

あomor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omor」に感謝
「あomor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

- ・もずく 25g
- ・もやし 40g
- ・長ねぎ 10g
- ・干しいたけ 1.2g
- ・だし汁（昆布・かつお） 100ml
- ★しょうゆ 3g（小さじ1/2）
- ★みりん 1.5g（小さじ1/4）
- ★塩 0.3g

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・もずく：食べやすい長さに切る
 - ・長ねぎ：小口切り
 - ・干しいたけ：だし汁でもどして、千切り
- ②煮る
 - ・なべにだし汁、しいたけ、もやしを入れて点火する。（中火）
 - ・ふっとうしたら、もずくを加える。
 - ・★で味を調べ、最後に長ねぎを加え、火を止める。

《塩分 0.8g》

【ワンポイント】

青森県のもずくは、7～8月が旬です。主な産地は、深浦町、今別町、佐井村。シャキシャキとした歯ごたえが人気で、酢の物や汁物、天ぷらにも合います。

