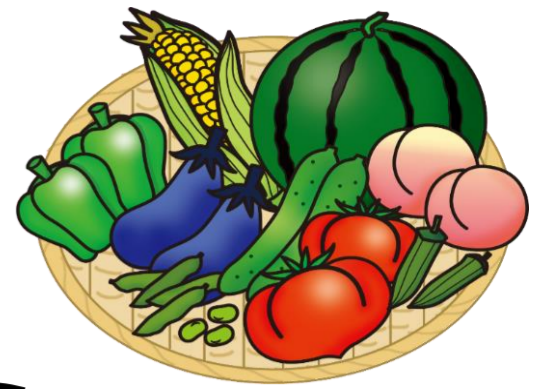


8・9月 給食だより



令和5年度 8・9月
青森市浪岡学校給食センター

8月・9月は、まだまだ暑い日が続きます。みなさんは、夏の暑さで体調をくずしやすくなってはいませんか？
早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送りましょう。



～ 太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜をしっかりと食べて、暑さをのりきろう ～

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

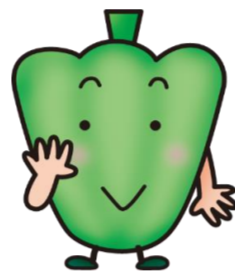


8・9月の献立にも、夏野菜が、たくさん使われているよ。代表的な野菜を紹介します。



トマト…1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり…水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



ピーマン…ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。

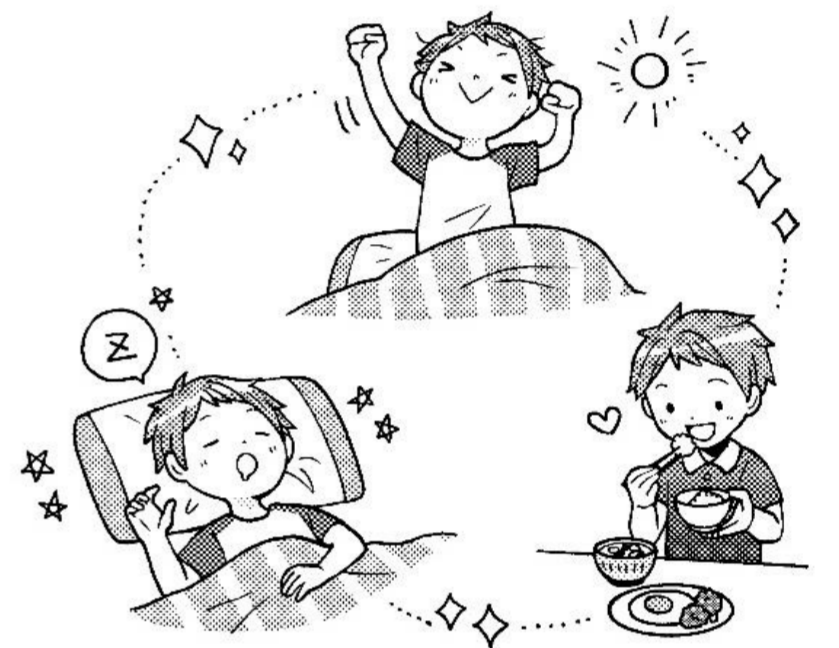


元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？私たちの脳や体は、ねむっている間にも動きつづけており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。



朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン！

| | | |
|---|--|--|
| <p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> | <p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> | <p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> |
|---|--|--|

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
「ごちそうさまでした」
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

がたきゅうしょく あおもり型給食をつくらせてみよう



～「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

だいこんサラダ



ざいりょうにんまえ 材料(1人前)

| | |
|--------|----------------|
| だいこん | 50 g |
| パプリカ | 20 g |
| ピーマン | 5 g |
| ★しょうゆ | 3 g (小さじ1/2) |
| ★酢 | 2.5 g (小さじ1/2) |
| ★オリーブ油 | 2 g (小さじ1/2) |
| かつおぶし | 1.5 g |
| いりごま | 1.5 g |

つく、かた 作り方

- ①下準備をする
 - ・だいこん、パプリカ、ピーマン：せん切り
- ②ゆでる
 - ・なべにお湯をわかし、だいこん、パプリカ、ピーマンの順にゆでて、冷水で冷ます。
- ③あえる
 - ・野菜の水をしっかりときる。
 - ・★をまぜあわせ、野菜とあわせる。
 - ・かつおぶしをまぶし、いりごまをふる。



あおもり型ワンポイント

いっしょにあえたかつおぶしが「うま味」を出し、調味料を吸って野菜にからむので、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。

※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