



12月給食たより



令和5年度 12月

青森市小学校給食センター

いよいよ12月、朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩している人はいませんか。外から帰った時、食事の前には、手洗い、うがいをし、かぜなどの予防をしっかりとしましょう。元気に過ごすためにも、食事やおやつとり方について考えてみましょう。

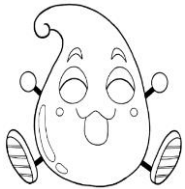


脂質、とりすぎていませんか？



脂質は少量で大きなエネルギーになります。現代の食生活では、とりすぎが問題になっていますので、みなさんも食生活を振り返ってみましょう。

脂質のおもなはたらき



- エネルギー源になる
- 体温を維持する
- 細胞膜やホルモンをつくる
- 血液の流れをよくする (悪くする場合も)
- ビタミンの吸収を早める
- 脳のはたらきをよくする

3つの種類の油をバランスよくとろう



植物性
大豆や菜種などからとる植物油。
ドレッシングなどからのとりすぎにも気をつけたい油です。



動物性
豚からとるラードや牛の乳からつくるバター。とりすぎに気をつけたい油です。



魚
魚介にふくまれている油です。DHAやEPAなど体によい油を多くふくむため、積極的にとりたい油です。



こんな食生活に注意



間食や夜食でスナック菓子やカップめんをよく食べる



どんな料理にもマヨネーズやドレッシングをかける



ファーストフードが大好きでよく食べる



おやつについて考えよう



甘いおやつ飲み物には、たくさんの「さとう」が入っています。おやつを食べすぎは、むし歯や肥満、糖尿病などの原因にもなり、好ましくありません。さとうのとりすぎにならないように、量を考えて食べましょう。おやつを食べる時は、次のことに気をつけましょう。

～おやつとは？～

おたのしみの時間。栄養の不足をおぎなう。



1. おやつ ~~×~~ おかし

食事をおぎなうという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、菓物などもおやつとして考えてみましょう。



2. 食べる時間と量のきまりを作ろう

おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。



3. 栄養成分表示を見て食べよう

市販のものには栄養成分表示があります。200キロカロリーのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

～「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

根菜の豆乳スープ



【材料 (1人前)】

- だいこん 30g
- ごぼう 20g
- れんこん 20g
- にんじん 10g
- 水 50ml
- 固形コンソメ 1.3g (1/4個)
- みそ 1.5g (小さじ1/4)
- 豆乳 50ml
- こしょう 少々



青森市立中央小学校 栄養教諭 藤田 美穂

【作り方】

- ①下準備をする
 - だいこん、れんこん、にんじん：いちよう切り
 - ごぼう：さがき
- ②煮る
 - なべに、水、コンソメ、野菜を入れて点火する。(中火)
 - 野菜が煮えたら、みそ、豆乳を加え、ふっとうする前に火を止める。
 - こしょうで味をととのえる。

冷蔵庫に残りがちな野菜をたっぷりとおいしくいただきましょう。豆乳でも牛乳でもまろやかにおいしく仕上がります。



※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