



12月給食たより



令和5年度 12月
青森市単独給食実施校

いよいよ12月、朝夕一段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。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。

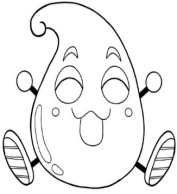


脂質、とりすぎていませんか？



脂質は少量で大きなエネルギー源になります。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



おやつは食べる量が多かったり、さとうが多いものばかりを選んでもと、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。おやつを食べるときは、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 ~~X~~ 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、お菓子だけでは限りません。おにぎりやチーズ、果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。1回分のエネルギー量は200キロカロリーを目安にしましょう。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



【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、ふつ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
いただきます。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