



# 10月給食だより



「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くられています。食べ物はそれぞれ違うはたらきがあります。いろいろな食べ物を組み合わせ、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って？



～主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう～

<p><b>しゅしょく 主食</b> おもにエネルギーのもとになる食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おもな栄養素 炭水化物、脂質</li> <li>・ごはん、パン、めん類など</li> </ul> 	<p><b>しゅさい 主菜</b> おもに体をつくる食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おもな栄養素 たんぱく質</li> <li>・魚、肉、大豆製品、卵など</li> </ul> 	<p><b>ぶくさい 副菜</b> おもに体の調子をととのえる食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おもな栄養素 ビタミン、ミネラル(無機質)</li> <li>・野菜、果物、きのこなど</li> </ul> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 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のことをいいます。最近では、「子ども」でもかかるといわれています。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。



## みんなでやってみよう！

よくかんで食べる



栄養成分表示を見て選ぶ



おかしやジュースのとりすぎに気を付ける



調味料のかけすぎに気を付ける





## 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

## かぼちゃサラダ



材料 (1人前)	分量
かぼちゃ	60 g
たまねぎ	10 g
固形コンソメ	1.3 g (1/4 個)
きゅうり	10 g
塩	0.1 g
レーズン	10 g
マヨネーズ	6 g (大さじ1/2)
加糖ヨーグルト	20 g (大さじ1/3)

## 作り方

- ①下準備をする
  - ・かぼちゃ：食べやすい大きさに切る
  - ・たまねぎ：うす切り
  - ・きゅうり：小口切りにし、塩をふる
- ②ゆでる
  - ・かぼちゃをひたひたの水とコンソメでゆでる。
  - ・やわらかくなったら、たまねぎを加える。
  - ・ゆで汁が残っていたらざるで水きりし、冷ます。
- ③あえる
  - ・きゅうりの水気をしぼる。
  - ・全ての材料を合わせる。

## あおもり型ワンポイント

ゆでるときにコンソメで下味をつけると、「うま味」が凝縮するため、あとから塩を足さなくて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

