



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




せいかつしゅうかんびょう 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。

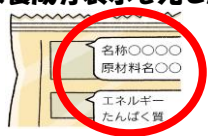


みんなでやってみよう！


よくかんで食べる



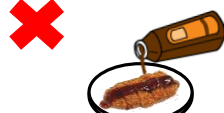
栄養成分表示を見て選ぶ



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





あたかもりしよく 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



ざいりょう 材料 (1人前)	にんまえ
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)

つくり方

- 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。
 - ・すべ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

