



12月給食だより



令和6年度 12月
青森市小学校給食センター

今年も残り1ヶ月となりました。12月はクリスマスや冬休みなど楽しいことがたくさんありますね。おいしい食べ物をついつい食べすぎてしまうこともあるかもしれません。食事の内容やおやつの食べ方について、振り返ってみましょう。

もしかしたら…
摂りすぎているかも？！

「見えない」脂質について知ろう！

おいしい料理やおやつには「見えない脂質」が含まれていて、知らない間に摂りすぎてしまうことがあります。脂質の少ない料理やおやつを食べることで、肥満を防止、生活習慣病を予防することができます。



脂質の「多い」食事やおやつ				
あぶらこ 油小さじ1杯 4gです 	 チャーハン (200g) 	 からあげ大3個 (100g) 	 アイスクリーム1個 	 ポテトチップス1袋 (60g)
脂質 (g)	14	18	23	18
(杯)	3.5	4.5	5.8	4.5
脂質の「少ない」食事やおやつ				
あぶらこ 油小さじ1杯 4gです 	 ごはん (150g) 	 焼き魚 (80g) 	 ヨーグルト (100g) 	 りんご (240g)
脂質 (g)	0.6	4	2	0
(杯)	0.2	1	0.5	0

おやつの食べ方を考えよう

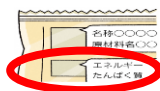
おやつの食べすぎは生活習慣病の原因の一つで、子供でもかかることもあります。おやつを食べるときは、次のことに気を付けましょう。



おやつを食べる時の3つのポイント

①量

1日に食べてもよいおやつは、200キロカロリーまでです。



②時間

ごはんをしっかり食べるためにも、時間を考えて食べてください。



③内容

体によいおやつもあります。ぜひ食べてみてください。



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

カリフラワーのマヨポンサラダ



【材料 (1人前)】

- カリフラワー 40g
- きゅうり 10g
- コーン 10g
- かに風味かまぼこ 10g

【マヨポンソース】

- ★マヨネーズ 6g (大さじ1/2)
- ★ポン酢しょうゆ 1.5g (小さじ1/4)



【作り方】

①下準備をする

- ・カリフラワー：食べやすい大きさに切って、ゆでて、水きる
- ・きゅうり：輪切り
- ・かに風味かまぼこ：手でほぐす

②和える

- ・材料を全てボウルに入れる。
- ・★をまぜてソースを作り、材料と合わせる。

マヨネーズとポン酢しょうゆとの相性はピッタリ！野菜をもりもり食べられます。



※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