



# 7月給食だより



令和6年度7月  
青森市小学校給食センター



もうすぐ楽しいな夏休みがやってきますね。夏休みは気温も高く、汗をかいてのどが渇きやすい季節なので、暑さを和らげるために、アイスや炭酸飲料などの冷たくて甘いおやつを食べることも多くなりますね。でも、そんなおやつには、たくさんのさとうが使われているのを皆さんは知っていましたか？そこで今回は、さとう（糖分）をとりすぎないための『夏のおやつを食べ方』について考えてみましょう。



## さとうの量を見てみよう！

←これ1本にさとうが【3g】入っている計算です。

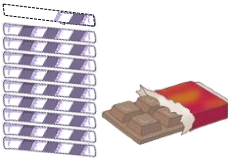
1日にとってよいさとうの量は、食事やおやつを含めて**およそ20g**です。皆さんが、ふだんからよく食べているおやつの中には、思っている以上に、たくさんのさとうが使われているものもあります。では、どのくらい入っているのか見てみましょう。  
※食品に含まれる炭水化物をさとうに置き換えて表しています。

**板チョコ**  
（1枚：標準50g）



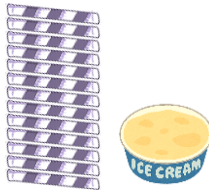
え?! 全部食べるとオーバーしちゃうよ!

**28g**  
（9.3本）



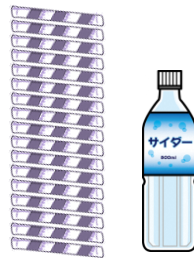
**バニラアイス**  
（アイスミルク1個：標準150g）

**39g**  
（13本）



**サイダー**  
（ペットボトル1本：500ml）

**51g**  
（17本）



**スポーツドリンク**  
（ペットボトル1本：500ml）

**25.5g**  
（8.5本）



**水**  
（ペットボトル1本：500ml）

**0g**  
（0本）



GOOD!

おやつを食べすぎは、さとうのとりすぎにつながることがあります。おやつは、種類や食べる量に注意して、**しょうずに組み合わせる**ことが大切です。



## しょうずに水分補給で熱中症をふせよう!

しょうずな水分補給のしかたをおぼえよう!

のどが渇く前にのむ!

めやすは15~30分ごとに150mlのむ!

汗をかいたら必ずのむ!

【こまめな水分補給】には甘くないのみものをえらびましょう。



## おすすめ

ただし、たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや果物の100%ジュースと組み合わせ、ミネラルやビタミンを補給しましょう。

## あおもり型給食を作ってみよう

### ごぼうスープ



材料 (1人前)	分量
ごぼう	30g
にんじん	10g
キャベツ	20g
かに風味かまぼこ	10g
なが	10g
みず	100ml
中華スープの素	1.2g
こしょう	少々

### 作り方

#### ①下準備をする

- ごぼう：ささがき
- にんじん：せん切り
- キャベツ：たんざく切り
- かに風味かまぼこ：手でほぐす
- なが：こぐちぎ
- 長ねぎ：小口切り

#### ②煮る

- なべに水、中華スープの素、ごぼう、にんじんを入れて、点火する。（中火）
- 煮えたら、キャベツ、かに風味かまぼこを加える。
- 最後に長ねぎを加えて、こしょうで味をととのえる。

根菜を水からじっくり煮ることで「甘み」と「うまみ」が引き出され、やさしい味わいのスープになります。



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
**あぶにん**

※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

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。

## 募集! 「おやこ食育セミナー」に参加してみませんか

- 日 時 7月20日(土) 9:30~12:50
- 募集期間 7月1日(月)~8日(月) 60人/日(申込順)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)

- 費 用 301円(給食材料費)
- 内 容 食育活動、食育講話、給食試食

詳細は市ホームページまたは広報あおもり7月1日号をご覧ください。

