



# 8・9月 給食だよ!

平成29年8・9月  
青森市単独給食実施校

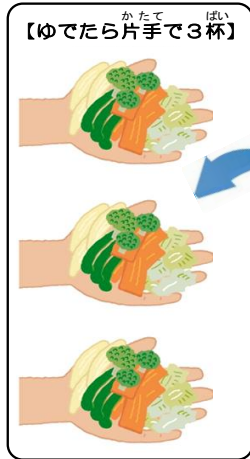
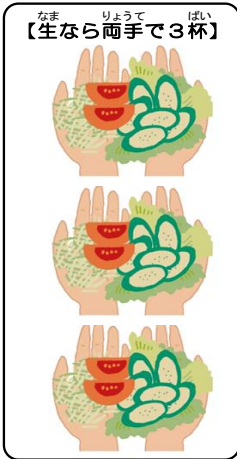
夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか? 夏の疲れが残っている人は、バランスの良い食事を心がけ、夜も早く休んで、健康的な生活リズムを取り戻しましょう。

## 8月31日は「野菜の日」!

1日に必要な野菜の分量は、約350gです



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】



野菜350gってどれくらい?

みそ汁や野菜料理の小鉢で5皿分です。これらのおかずを3食に分けて食べると、無理なく食べられます。



### つくって食べよう! あおもい型! 給食レシピ

9月25日(月)のこんだて

#### 長いものそぼろ煮

【材料】(1人前)

- 豚ひき肉 15g
- 長いも 35g
- にんじん 10g
- たまねぎ 20g
- 枝豆 5g
- 糸こんにゃく 10g
- 水 30ml (おさじ2)
- しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- 白だし 1g (小さじ1/5)
- 砂糖 1g (小さじ1/3)
- 酒 1g (小さじ1/5)
- ・でんぷん 2g
- ・水 15ml (おさじ1)

【作り方】

#### ①下準備をする

- 長いも：拍子切り
- にんじん：拍子切り
- 枝豆：ゆでてさやから出し、皮をとる
- たまねぎ：くし型切り
- 糸こんにゃく：5cmの長さに切る

#### ②煮る

- ・なべで豚ひき肉を炒り、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ・火が通ったら、長いも、糸こんにゃく、水30mlと調味料を加えて煮る。
- ・でんぷんでとろみをつけ、むぎ枝豆を入れて出来上がり。

長いものは15分くらい煮込むと、ホクホクに仕上がります。



#### 「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 実施日 9月20日(水) 午前9時～午前11時40分(受付開始午前8時30分)
- 実施場所 小学校給食センター 青森市内三内字丸山393-261(西部工業団地内)  
※当日は直接センターへお越しください。
- 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(麦ご飯、牛乳、さつまいもカレー、ゆで野菜(キャベツ、コーン)、和風乳化ドレッシング、ももゼリー)  
※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。
- 対象者 青森市民
- 参加募集人数 60人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)  
※9月13日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。

- 申し込みについて
- ・申込期間 9月1日(金)～9月12日(火)
- ・申込必要事項 ①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先
- ・申込方法 ①メールまたはFAXで申し込む場合  
任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、申込必要事項を記入の上、お申し込みください。  
②電話で申し込む場合  
申込必要事項をお知らせください。
- ・申込先 小学校給食センター ☎ shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp  
Fax 017-766-5891 ☎ 017-766-5890(土日を除く)
- 問い合わせ先 小学校給食センター ☎ 017-766-5890(土日を除く)