



給食だより

平成30年1月
あおもりしょうがっこうきゅうしよく
青森市小学校給食センター

新年明けましておめでとうございます。冬休み中は、元気に過ごすことができましたか？冬休み中はクリスマスやお正月などがあり、食べ過ぎや夜ふかして、中には生活リズムが乱れてしまった人もいます。3学期も行事がたくさんあります。元気に過ごすためにも、起きる時間や寝る時間、食生活を見直しましょう。

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です

☆ 学校給食の歴史を知り、普段食べている給食への感謝を忘れないようにしましょう。

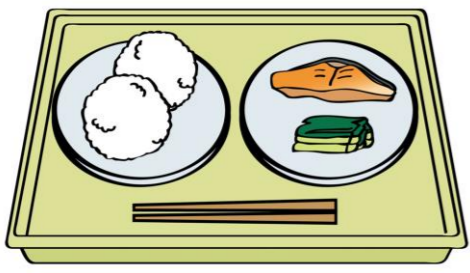
～ 学校給食の歴史 ～

明治22年（1889年）

昭和22年（1947年）ごろ

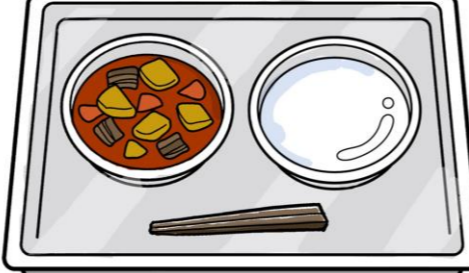
今の給食

・おにぎり
・焼き魚・菜の漬物

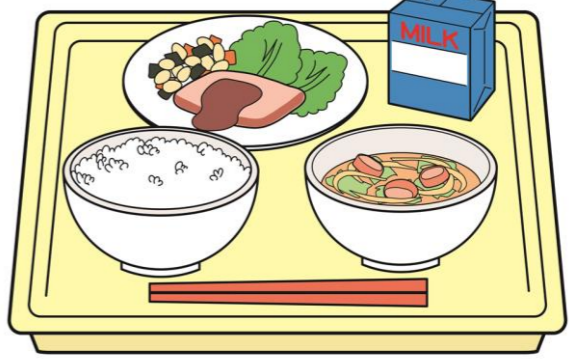


日本で初めて給食が始まったのは、山形県の私立忠愛小学校だといわれています。昼食を持ってこられない子どもがたくさんいたので、みんな大喜びで食べたそうです。

・ミルク（脱脂粉乳）
・トマトシチュー



アメリカから脱脂粉乳などの援助を受け、給食に使われ始めました。また、全国すべての小学校で給食が始まりました。



食材数も増えて、おいしい給食になりました。栄養バランスなどを考えて、みなさんにおいしく食べてもらえるようにしています。



給食は、長い歴史の中で存続の危機がありましたが、多くの人の要望があり、今に至っています。

めざそう！すこやかな青森っ子

～大きな声で伝えよう、感謝の気持ち～

みなさんが普段食べている食事は、料理をしてくれる人、料理に使う材料を作っている人など、たくさんの人のおかげです。食事の時間は感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。



2コママンガ～感謝の気持ち～



あおもり型給食を作ってみよう

【材料】（4人分）

- 鶏肉 40g
- 長いも 120g
- 玉ねぎ 120g
- にんじん 40g
- ホールコーン 40g
- バター 4g
- シチュールウ 60g
- 牛乳 100cc

【作り方】

- ①下準備をする
鶏肉：一口大に切る。
長いも：乱切り
玉ねぎ：薄切り
にんじん：いちょう切り
- ②炒めて煮る
・なべにバターを溶かし鶏肉を炒める。
・肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを加えて焦がさないように炒め、水600ccを加える。
・よく煮て野菜が柔らかくなったら、長いも・コーンを加える。
・一度火を止めてから、シチュールウを入れ混ぜながら加熱する。
・牛乳を入れて、仕上げる。

A群校1月25日 B群校1月26日



ひとことメモ

長いもは、生でも食べられるので、煮過ぎないことがポイントです。

- ～「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