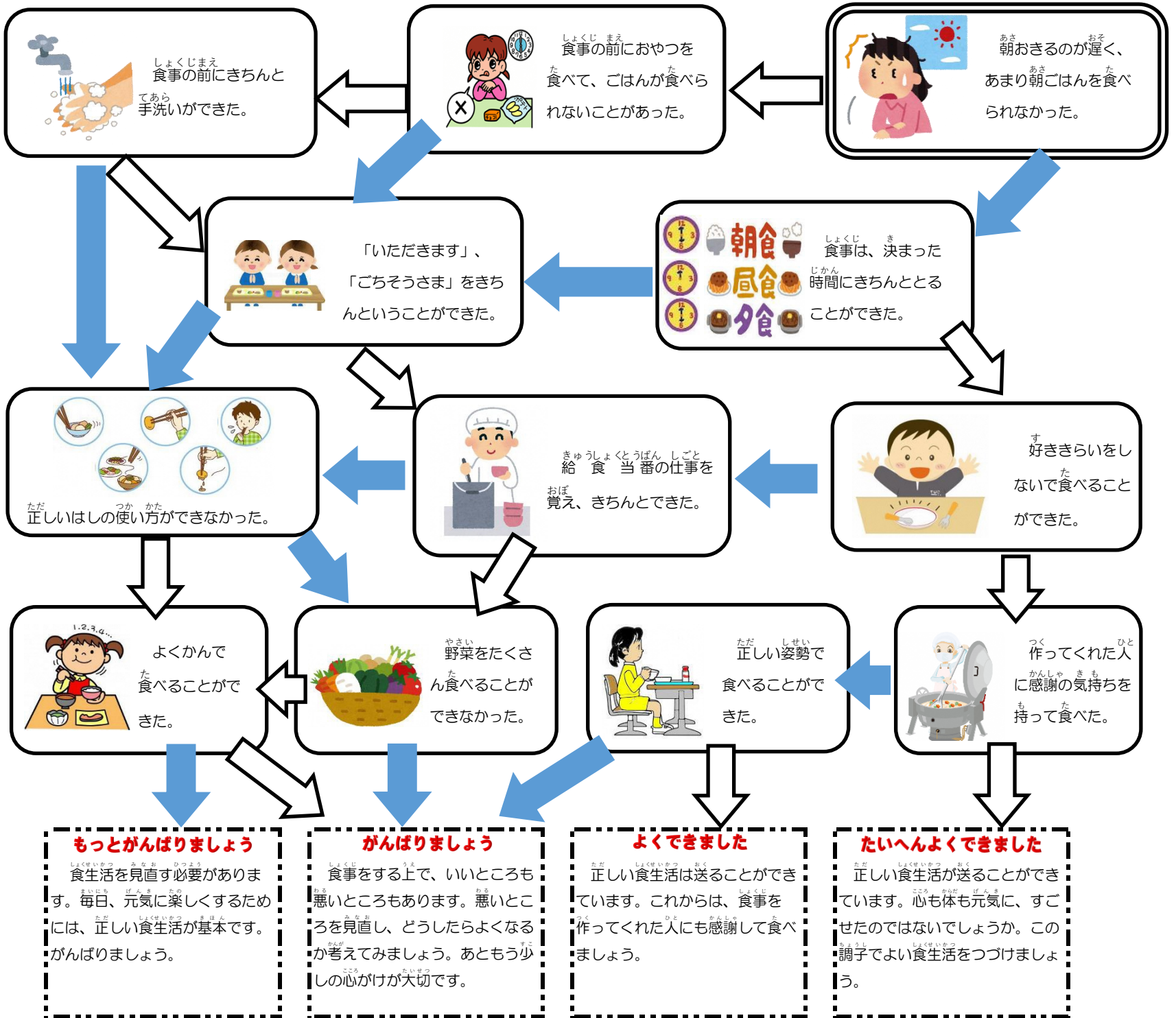




## マナーを守って楽しい給食にしよう!

みなさんは、この1年間学校や家でどのような食生活を送ってきでしょうか。  
下のスタートから質問に答え、矢印にそって進み、1年間の反省をしましょう。

はい → いいえ →  
【スタート】



### あおもり型給食を作ってみよう



A群校 3月16日 B群校 3月19日

#### ごしょ山宝汁

~ひとことメモ~

青森県の五所川原市の創作郷土料理で、本来は、「つくね芋」を使いますが、給食では「いももち」を使っています。

【材料(4人分)】

- |             |            |   |
|-------------|------------|---|
| 豚肉 80g      | 長ねぎ 40g    | ①下準備をする                                       |
| しめじ 60g     | ★しょうゆ 大さじ2 | ・にんじん：いちよう切り、ごぼう：ささがき、長ねぎ：小口切り、豚肉：一口大に切る、     |
| たもぎたけ水煮 40g | ★だし汁 400ml | ・干しいたけ：水で戻す、しめじ：ほぐしておく、たもぎたけ水煮：洗しておく。         |
| 干しいたけ 4g    | (煮干し・昆布)   | ・煮干しと昆布でだしをとる。                                |
| にんじん 20g    |            | ②煮る   |
| ごぼう 40g     |            | ・なべにだし汁、豚肉、ごぼう、にんじん、干しいたけを入れて火にかける。           |
| いももち 120g   |            | ・材料に火が通ったら、しめじ、たもぎたけ、いももちを加え、しょうゆを入れて味をととのえる。 |
|             |            | ・最後に長ねぎを入れる。                                  |

- ～「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