



給食だより

平成29年 6月
あおもり しょうがっこうきょうしゅく
青森市小学校給食センター

6月に入り、梅雨の季節がやってきます。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。栄養と睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

食中毒を予防するために

【食中毒予防の3原則】

●つけない

基本は手洗いです。



●増やさない

要冷蔵のものは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。



●やっつける

調理のときには、中まで十分に加熱しましょう。調理器具の消毒も忘れずに。



合言葉は ひみこのはがーぜ！

よくかんで食べましょう！

よくかむことの8つのよい効果

ひ	肥満の予防	満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ
み	味覚の発達	食べ物の味がよくわかる
こ	言葉がはっきり	きれいな発音になる
の	脳の発達	脳細胞の働きを活性化にする
は	歯の病気を予防	だ液の働きで、歯の病気を防ぐ
が	がんの予防	だ液が、がん予防の働きをする
い	胃腸が快調	食べ物の消化を助ける
ぜ	全力投入	歯を食いしばることで力がわく

6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です

歯の健康は、おいしく楽しく食べるためにとっても大切です。よくかんで食べると体にとってよいことがあります。ふだんの食事からよくかんで食べることを心がけましょう。

昔と今のかむ回数～1日の食事～

弥生時代
約4000回

鎌倉時代
約2600回

現代
約600回

今から約2000年前と比べて今のかむ回数は約1/6まで減っています。

あおもり型給食を作ってみよう

【材料（4人分）】

- ごぼう 80g
- にんじん 40g
- 糸こんにゃく 120g
- さつま揚げ 20g
- 大豆水煮 20g
- 白いりごま 4g
- しょうゆ 12g（大さじ1弱）
- みりん 8g（約大さじ1/2）
- ごま油 少々



【作り方】

①下準備をする

- ごぼう、にんじんはせん切りにする。
- 糸こんにゃく、さつま揚げは食べやすい大きさに切る。

②炒める

- ごぼう、にんじんをごま油で炒める。
- 火が通ったら、さつま揚げ、大豆水煮、糸こんにゃくを加え、さらに炒める。
- しんなりしたら、白ごまを加えしょうゆ、みりんを調味する。



～「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

ひとことメモ

食物繊維が豊富で、かみごたえのある献立です。給食では、小魚を加えることもあります。

「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	6月19日（月）午前9時～午前11時40分（受付開始午前8時30分）	●申し込みについて	
●実施場所	小学校給食センター（青森市内丸山393-261） ※当日は直接センターへお越しください。	●申込期間	6月1日（木）～6月13日（火）
●内容	施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食（ごはん、牛乳、県産だしのけんちん汁、アレルギー対応さんま洋風煮、ゆで野菜、焙煎ごまドレッシング） ※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。	●申込必要事項	①氏名②年齢③住所④電話番号等の連絡先
●対象者	青森市民	●申込方法	①メールまたはFAXで申し込みの場合 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電話で申し込みの場合 申込必要事項をお知らせください。
●参加募集人数	60人（申込順）	●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）
●料金	260円（試食材料費） ※6月14日（水）以降のキャンセルは食材を廃棄済みのため、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。	●問い合わせ先	小学校給食センター ☎017-766-5890（土日を除く）