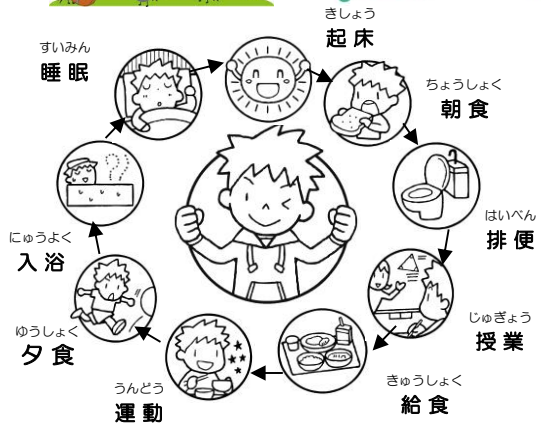




給食だより

平成29年8・9月
青森市小学校給食センター

2学期スタート!



生活リズムをととのえよう!

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか?
これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。
「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活リズムが乱れていることが原因かもしれません。
規則正しい生活と食事で元気いっぱい2学期を過ごしましょう。



めざそう! すこやかな青森っ子

夏野菜で夏バテを防ごう!

小学生が一日に必要な野菜の量は 約300g

いろいろな野菜を組み合わせて300gをめざして食べましょう!

トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g	とうもろこし 約150g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g
---------------------	-------------------	---------------------	----------------------	------------------------	--------------------	-------------------------

野菜300gは、朝・昼・夕に分けると楽に食べることができます。★重さは1個あたりの目安(重量)です。

あおもり型給食を作ってみよう

A群校8月25日 B群校8月28日

ぶた肉のおろしほん酢炒め

【材料(4人分)】

- ぶた肉 80g
- キャベツ 120g
- しめじ 60g
- にんじん 40g
- 大根おろし 60g
- おろししょうが 2g
- しょうゆ 8g
- ほん酢 12g
- 油 少々

【作り方】

- 下準備をする
 - ぶた肉：一口大に切る。
 - キャベツ：食べやすい大きさに切る。
 - しめじ：いづきを切り落として手でほぐす。
 - にんじん：短冊切りにする。
- 炒める
 - フライパンを中火にかけ、油を全体にいきわたらせ、肉を炒める。
 - 肉に火が通ったらにんじん、キャベツ、しめじを加えてさらに炒める。
 - 大根おろし、おろししょうがと★の調味料で味付けをする。



～「あおもり型」～

5つのコンセプト

- 「塩分」ひかえめ
- 「野菜」たっぷり
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝

●ひとことメモ

ほん酢を使うと、しょうゆより塩分をおさえることができます。お好みでほん酢の量を調整してください。

「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)	●申し込みについて	●申込期間	9月1日(金)～9月12日(火)
●実施場所	小学校給食センター 青森市三内字丸山393-261(西側工業団地内) ※当日は直接センターへお越しください。	●申込必要事項	①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先	
●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。	●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。	
●対象者	青森市民	●申込先	小学校給食センター	〒017-766-5891 ☎017-766-5890(土日を除く)
●参加募集人数	60人(申込順)	●問い合わせ先	小学校給食センター	☎017-766-5890(土日を除く)
●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。			