

ご入学・ご進級おめでとうございます

希望に満ちた春。新年度が始まりました。

新しい学年、新しいクラス、新しい先生、友達……。不安やドキドキがいつぱいの毎日ですね。

「Lunch」では、生涯の健康につながる望ましい食事のとりかたや栄養の知識、中学生でも簡単に作れるレシピを紹介しします。

給食のこ・だ・わ・り

学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養バランスを考慮した食事を提供していきます。

こだわり① 栄養バランス

中学生に必要な栄養がバランスよくとれた魅力あるおいしい給食にします。

こだわり② 選択メニュー

A・B二つのメニューから、自分の食生活を考え選択できる給食にします。

こだわり③ 生きた教材

教科等の学習に関連した給食にしています。

こだわり④ 安全・安心

給食センターでの作業や食品について、徹底した衛生管理のもと、安全・安心な給食を提供します。

※6月から9月は麺のメニューが休止、10月から3月は生野菜メニューが衛生管理上休止になります。

こだわり⑤ アレルギー対応

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生の食物アレルギーがある場合、「食物アレルギー対応食」を希望することができます。



こだわり⑥ 地産地消

青森県の地場産物や青森市の特産物、また郷土料理をメニューに取り入れ、地域の産物や歴史を理解する給食にしています。



こだわり⑦ 食文化の伝承

メニューにいろいろな地域の料理を取り入れ、食文化の理解を深める給食にしています。



5月分から選択メニューが始まります。 選ぶときのポイント



● 栄養量で選ぶ ●

給食は、栄養バランスがとれるメニューになっていますが、AメニューとBメニューで、献立表に書いてあるエネルギーや、たんぱく質の量が違うときがあります。その違いを参考に選びましょう。



● 調理方法で選ぶ ●

揚げ物・焼物・蒸し物・炒め物・ゆで物など、給食では、いろいろな調理方法の料理を取り入れています。家で食べることが多い調理方法のものを考え、給食では違うものを選ぶようにしましょう。揚げものが続いたりしないように気をつけましょう。



● 料理名で選ぶ ●

和風・洋風・中華風・韓国風など、いろいろな種類の料理がです。

献立表の下の部分に、特色のある料理について材料や味付けの説明が書いてあります。参考に選びましょう。

また、好きなものばかりでなく、苦手なものや新しい料理も選んでみましょう。新しい味の発見があるかもしれませんよ。



ワンタンスープ

～ A群校：4月11日 B群校：4月25日～

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ 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
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

・しょうが	2g
・長ねぎ	20g
・豚肉	10g
・しめじ	20g
・小松菜	20g
・ぎょうざの皮	5g
・ごま油	1g
・水	100ml
★中華スープの素	1g
★酒	小さじ1/4
・しょうゆ	小さじ1/4

【作り方】

- ①各材料の下準備をする。
・しょうが：すりおろす
・長ねぎ：小口切り
・しめじ：いしづきを切り落とし、手でほぐす
・小松菜：食べやすい大きさに切る
・ぎょうざの皮：4つに切る
- ②鍋にごま油、しょうが、長ねぎを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ③香りがしてきたら、水と★を加え、豚肉、しめじ、小松菜を加えて煮る。
- ④沸騰したら、しょうゆを加え、ぎょうざの皮をパラパラと加える。
- ⑤再び沸騰したら、火を止めて、塩、こしょうで味をととのえる。

短命県返上は
中学生から！



《野菜使用量 62g》



【ワンポイント】

この料理一品で、1食の野菜摂取目標量の半分の量が摂れます。簡単な料理ですが、身体があたたまる一品です。