

# きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



## 1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか？下の表で、できるようになったことやよくできたことを確認しましょう。

<input type="checkbox"/> <b>好き嫌いなく何でも食べることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>マナーを守って食事をすることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食べ物に興味を持つことができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食事の準備や後片づけに協力することができた。</b> 
<input type="checkbox"/> <b>よくかんで味わって食べることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食べ物の命や、食べ物のつくってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>おやつは、時間と量を決めて食べることができた。</b> 

## めざそう！すこやかな青森っ子

### あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事・運動・休養・飲酒・喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

親子で一緒に

**生活習慣チェック！**  
あてはまる項目に☑を入れましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 揚げ物やスナック菓子など脂肪の多いものを控えている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんとれている。

### 3月15日(木)の給食で登場

#### 今月の「あおもり型給食レシピ」

#### \*白菜とベーコンのクリーム煮\*

##### 材料 (1人前)

ベーコン	10g
はくさい	40g
たまねぎ	40g
じゃがいも	30g
にんじん	10g
さやいんげん	8g
シチューの素	20g
牛乳	25cc
無塩バター	1g
水	150cc

##### 作り方

##### ① 下準備をする

- ・ベーコン：1cm
- ・たまねぎ：スライス
- ・にんじん：いちちょう切り
- ・はくさい：2cm
- ・じゃがいも：1.5cmさいの目切り
- ・さやいんげん：2cm

##### ② 炒め・煮る

- ・なべにバターを溶かし、ベーコンを炒める。
- ・にんじんとじゃがいも、たまねぎを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ・具材が柔らかくなったら、はくさいとさやいんげんを加えて煮る。
- ・火を一度止めてから、シチューの素を入れ、混ぜながら加熱する。
- ・牛乳を加えて、仕上げる。



いろいろな野菜を煮て、シチューの素で味つけると、野菜をおいしくたくさん食べることができるんだ♪



あぶにん

「あおもり型」とは…

- 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」をコンセプトとした料理や給食のことです。