

4月

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 ～

学校給食の役割

学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ 	<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片づけ ● 食中毒予防 ● 自分の健康
<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛りつけ ● 環境や資源に配慮 	<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

めざそう！すこやかな青森っ子

～ 生活習慣病の予防のために食習慣を見直してみよう！ ～

◆ 毎朝、朝食を食べる

朝食は1日の生活リズムをととのえます。朝食をしっかり食べるために夜更かしをしないようにしましょう。



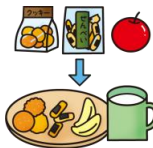
◆ しょうゆやドレッシングをかけすぎない

塩分や脂質のとりすぎに注意しましょう。



◆ 味の濃いものやスナック菓子を食べすぎない

塩分のとりすぎになります。食べる時には、お皿に分けるなどして、量を決めて食べましょう。



◆ よくかんで食べる

よくかんで食べることで満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。



4月25日(火)の給食で登場

今月の「あおり型給食レシピ」

* なめこ汁 *

材料 (1人前)

- 県産なめこ 20g
- とうふ 30g
- だいこん 25g
- にんじん 10g
- ながねぎ 10g
- だし汁(鰹と昆布) 100ml
- みそ 11g

作り方

① 下準備をする

- ・とうふ：1.5cm角切り
- ・だいこん：せん切り
- ・にんじん：せん切り
- ・ながねぎ：小口切り

② 煮る

- ・なべにだし汁、にんじん、だいこんを入れ点火する。
- ・にんじんが固めに煮えたら、長ねぎ以外の材料を加える。
- ・長ねぎを加えて、みそで味をととのえる。



あぶにん

「あおり型」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 「あおりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことです。

