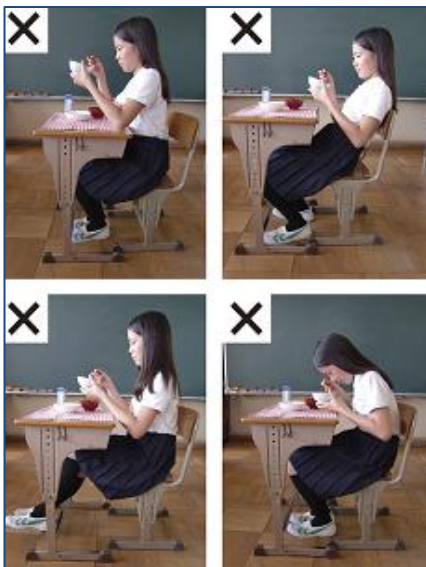


きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

新緑がまぶしくすがすがしい季節がやってきました。入学、進学での新しい環境にもなれてきたことでしょう。今日は「マナーについて」考えてみたいと思います。正しい姿勢で食べると食事が楽しくなります。



すききらいを
しない。



口に食べものを入れた
ままではな
ままだ話さない。



食事にふさわしい
会話をする。



めざそう！すこやかな青森っ子



さと
とり
すぎ
ない！

アイスクリーム 15g 329kcal	ショートケーキ 110g 360kcal	アップルパイ 90g 274kcal	チョココロンネ 68g 337kcal
クッキー 50g(3枚) 261kcal	あんみつ 230g 222kcal	あんぱん 78g 218kcal	どら焼き 85g 241kcal
クロパン 70g 256kcal	ぶどうパン 80g(1枚) 215kcal	デンリッシュ ペストリー 59g 234kcal	

- ①時間を決める。
- ②食事は2時間あける。
- ③水分は甘いものを。

おやつは200キロカロリーをめやすに。



◎ 5月10日(水)の「ほたての卵みそ煮」は⑤「あおもりに感謝」をコンセプトとした料理です。昔、津軽地方や下北地方では、卵が貴重だったので最高の料理としておもてなしに出されたそうです。給食では、高野豆腐や長ねぎを加えて出しています。

- 「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。

- ひとりぶん
《一人分》
- たまごいっこ 卵1個
 - ほたてむき身 25g
 - こうや豆腐 高野豆腐2g
 - ながねぎ 10g
 - えだまめ 枝豆10g

- あか 赤みそ4g
- せいしゅ 清酒1g
- ほん 本みりん1g
- だしの素 0.5g
- しょくえん 食塩0.1g

《作り方》

- ①ほたてのむき身はさつと湯通しする。
- ②なべに①、もどした高野豆腐を入れ
- ★あわせた調味料で煮る。
- ③とき卵を入れ、ねぎ、枝豆をちらす。



地域により、きのこやえびなども入れたりします。