



3月 給食だよ!

平成30年3月
青森市単独給食実施校

3月は、学校生活のしめくりの月です。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。今月はそんな1年間のふり返し、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

1年間の給食をふり返ってみましょう!

下の8つの質問に○×で答えてみましょう。



【あぶにん】

給食の前、石けんでていねいに手を洗いましたか?

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、きちんとできましたか?

好き嫌いなく、なんでも食べられるようになりましたか?

早食いせず、よく噛んで食べられましたか?

給食当番の仕事は、しっかりできましたか?

はしを正しく持って、食事ができましたか?

食事マナーを守って、ぎょうぎよく食べられましたか?

後片づけは、きちんとできましたか?

給食でこれからがんばりたいことを書きましょう!
上の質問でひとつでも×があった人は、そこが○になるようにがんばりましょう。



これからがんばりたいこと

生活習慣病にならない食べ方

日々の習慣が生活習慣病を招きます。家庭での食事の仕方を見直してみましょう。



【よくかんで】



【食べすぎない】



【好き嫌いしない】



【料理の仕方をいろいろに】



【規則正しい時間に】



【熱すぎる食べ物を食べない】

つくって食べよう! あおもい型! 給食レシピ



3月19日(月)
のこんだて

ごしょ山宝汁

さんぼうじる

【ごしょ山宝汁】は、奥津軽で食べられてきた「きのこ汁」をベースに、五所川原の婦人部で創作された料理です。
給食では「いももち」を使いますが、本来は「つくね芋」で作ります。



材料 (1人前)

- いもち 25g
- ぶなしめじ 10g
- 豚肉 10g
- 大根 25g
- ふき水煮 10g
- にんじん 10g
- 長ねぎ 10g
- だし汁(かつお・昆布) 100ml
- しょうゆ 5g (小さじ1)
- 白だし 2g (小さじ1/3)
- 本みりん 1g (小さじ1/5)

作り方

①下準備をする

- ぶなしめじ：石づきを切り落として手でほぐす
- 豚肉：食べやすい大きさに切る
- ふき水煮：食べやすい長さに切る
- 大根、にんじん：いちよう切り
- 長ねぎ：ななめ切り



②煮る

- なべにだし汁と大根、にんじんを入れて煮る。火が通ったら、豚肉、ぶなしめじ、ふき水煮を加えて、アクをとりながら煮る。
- 調味料で味付けをし、いももちを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 最後に長ねぎを加えて、出来上がり。

「つくね芋」がなかなか手に入らない場合は、里芋やじゃが芋を使ってもおおいしく作れますよ。

