



# 4月 給食だより

平成29年4月  
青森市単独給食実施校



ご入学、ご進級おめでとうございます。

うらかな春の光とともに新年度がはじまりました。安全で栄養バランスのとれたおいしい給食をとおして、子ども達の健やかな成長をお手伝いしていきたいと思っておりますので、今年度もよろしく願いいたします。

学校給食をとおして、いろいろなことを学んでいきます！

学校給食には、ただお昼ごはんを食べるだけでなく、こんなめあてがあります。

① 自分から栄養に気をつけ、好き嫌いをなく食べ、健康なからだをつくりまします。

② 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。

③ 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。



④ 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。

⑤ 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。

⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。

⑦ 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなど、理解に導きます。

つくって食べよう！あおもり型！  
給食レシビ



4月18日(火)  
のこんだて

## せんべい汁



材料 (1人前)

汁用せんべい	10g
とり肉	10g
大根	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
まいたけ	10g
長ねぎ	10g
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)
鶏だしの素(液体)	3g
だし汁(鰹・昆布)	100ml

### 作り方

#### ①下準備をする

- ・とり肉：ひと口大に切る
- ・大根、にんじん：いちちょう切り
- ・ごぼう：ささがき ・長ねぎ：小口切り
- ・まいたけ：石づきを切り落として手でほぐす

#### ②煮る

- ・なべにだし汁と大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。火が通ったら、とり肉、まいたけを加えて煮る。
- ・調味料で味付けをし、汁用せんべいを割って入れる。
- ・最後に長ねぎを加えて、出来上がり。

せんべいは、やわらかくなるので、あまり加熱しないようにしましょう。



## しっかり勉強するために…

朝ごはんを食べることで、血流がよくなり、体温が上昇して体が目覚めます。朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく、胃腸などの内臓を活発に働かせ、排便をスムーズにする働きがあります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、しっかり勉強することができます。しっかり勉強するためには、朝ごはんを食べましょう！

