



5月 給食だよ!

平成29年 5月
青森市単独給食実施校



おぼえよう! 食事マナーの基本

しんがつき はじ いっかげつ た まいにち がっこうせいかつ な
新学期が始まって一ヶ月が経ち、毎日の学校生活にも慣れてきたころ
ではないでしょうか。 こんげつ は、みんながたのしく 給食時間を過ごせるよ
うに、気持ちのよい食事マナーについてお話します。

正しい配せん のしかた

これを参考に
自分の配せんを
チェックしてみましょう。

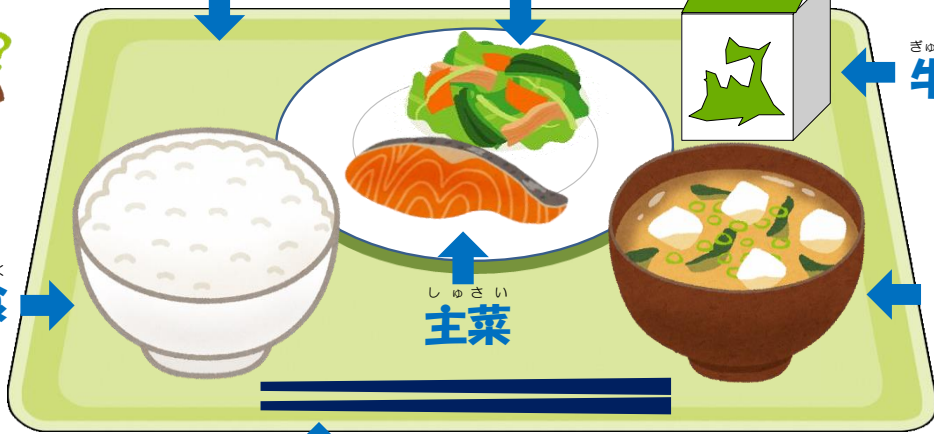


デザートがついた時には、
ここに配せんしましょう。

副菜

やってみよう!

牛乳



主食

主菜

汁物

はし

正しい配せんは、
スムーズに食事をする
ための第一歩です。

配せんのほかにも 食事中に気をつけたいこと...

はしは、
正しく
持ちましょう。



口の中の食べ物を
のみこんでから
話しましょう。



めざそう! すこやかな青森っ子

◆砂糖のとりすぎに注意◆

「砂糖のとりすぎは虫歯や肥満につながる」というのは、よく知られていますが、このほかにも、【おこりっぽくなる】【落ち着きがなくなる】など、子どもの心と体にさまざまな影響があることがわかっていてます。おやつの種類や量などにも注意が必要ですね。

つくって食べよう! あおもり型!

給食レシピ



5月23日(火)
のこんだて

どさんこ汁

材料 (1人前)

じゃがいも	40g
にんじん	10g
とり肉	15g
コーン	10g
長ねぎ	10g
カットわかめ	0.4g
牛乳	10ml (大さじ2/3)
だし汁 (かつお・昆布)	100ml
みそ	6g (小さじ1)



作り方

①下準備をする

- ・とり肉: 一口大に切る
- ・じゃがいも、にんじん: いちよう切り
- ・長ねぎ: 小口切り
- ・カットわかめ: 水でもとし、水気をきる

②煮る

- ・なべにだし汁とじゃがいも、にんじんを入れて、点火する。(中火)
- ・煮えたら、とり肉を加え、アクをとる。
- ・コーン、わかめ、牛乳、みそを加える。
- ・長ねぎを加えて、ふっとう直前に火を止める。

「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。

みそ汁に少量の牛乳を加えることで
コクが出て、塩分ひかえめでも
おいしくできあがります♪

