



ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。

今までと環境が変わり期待や、やる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

「Lunch」では、生涯の健康につながる望ましい食事のとりかたや栄養の知識、中学生でも簡単に作れるレシピを紹介します。

給食ではこんなことに気をつけています！

学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養バランスを考慮した食事を提供していきます。

栄養バランス

中学生に必要な栄養がバランスよくとれた魅力ある、おいしい給食にします。

選択メニュー

AとB、2つのメニューから自分の食生活を考えて選択できる給食にします。

生きた教材

教科等の学習に関連した給食にしています。



安全・安心

給食センターでの作業や食品について、徹底した衛生管理のもと、安全・安心な給食を提供します。

※6月から9月は麺のメニューが休止、10月から3月は生野菜メニューが衛生管理上休止になります。

アレルギー対応

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・バナナの食物アレルギーがある場合、「食物アレルギー対応食」を希望することができます。



旬の食材や地産地消

青森県の地場産物や青森市の特産物また、郷土料理をメニューに取り入れ、地域の産物や歴史を理解する給食にしています。



食文化の伝承

メニューにいろいろな地域の料理を取り入れ、食文化の理解を深める給食にしています。



**5月分から選択メニューが始まります。
選ぶときのポイント**



● 栄養量で選ぶ ●

給食は、栄養バランスがとれるメニューになっていますが、AメニューとBメニューで、献立表に書いてあるエネルギーや、たんぱく質の量が違うときがあります。その違いを参考にして選びましょう。



● 調理方法で選ぶ ●

揚げ物・焼物・蒸し物・炒め物・ゆで物など、給食では、いろいろな調理方法の料理を取り入れています。家で食べることが多い調理方法のものを考え、給食では違うものを選ぶようにしましょう。揚げものが続いたりしないように気をつけましょう。



● 料理名で選ぶ ●

和風・洋風・中華風・韓国風など、いろいろな種類の料理がです。

献立表の下の部分に、特色のある料理について材料や味付けの説明が書いてあります。料理名に(●や★)の印がついています。参考にして選びましょう。

また、好きなものばかりでなく、苦手なものや新しい料理も選んでみましょう。新しい味の発見があるかもしれませんよ。



豚 汁

～A群校：4月20日 B群校：4月11日～

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ 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
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

- ・豚肉 25g
- ・キャベツ 20g
- ・人参 10g
- ・長ねぎ 20g
- ・ごぼう(ささがき) 20g
- ・じゃがいも 30g
- ・高野豆腐(薄切り) 4g
- ・鰹と昆布のだしパック 4g
- ・かつおの素パック 1g
- ・赤みそ 7g
- ・白みそ 6g

【作り方】

- ① 各材料の下準備をする。
 - ・キャベツ 一口大
 - ・人参 いちょう切り
 - ・長ねぎ 小口切り
 - ・じゃがいも 一口大
 - ・高野豆腐 戻しておく
- ② 鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
- ③ 豚肉、人参、じゃがいも、ごぼうを入れ中火で煮る。
- ④ 柔らかくなったら、キャベツと高野豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 調味料を入れ味を整え、長ねぎを加えて火を止める。

短命県返上は中学生から！



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この汁物一品で、1食の野菜摂取目標量の半分以上の量が摂れます。

《野菜使用量 10g》