

寒さも日に日に和らぎ、春はすぐそこまで来ています。

ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？先生や友達と同じ食事をし、楽しく過ごした給食の時間がよい思い出になってくれることを願っています。また、在校生のみなさんも、この1年間を振り返ってみましょう。

給食を通して学んだことを振り返ろう

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



YES • NO

② 食べる前に手洗いをし、衛生に気をつけることができましたか？



YES • NO

③ 学校給食には、いろいろな食品が使われていることを知り、栄養素のバランスを考えた食事をすることができましたか？



YES • NO

④ 給食は、生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？



YES • NO

⑤ 配膳や盛り付けを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



YES • NO

⑥ 地域に昔から伝わる料理や日本各地の郷土料理、行事食などの食文化を知ることができましたか？



YES • NO

心と体の健康のためには、栄養素のバランスを考えた食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは意識して取り組むようにして、毎日を健康に過ごしましょう。



できることからやってみよう



3年生のみなさんは、卒業すると自分で食事を選ぶ機会や、食事を作る機会が増えます。普段から家事のお手伝いをし、少しずつ自分でできることを増やしていきましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物をする</p>	<p>下ごしらえをする</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ごはんをよそう</p>	<p>配膳する</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器を洗う</p>

コンソメスープ

3月5日(火) A献立

短命県返上は中学生から!

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「あぶり」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「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 10g
- ・玉ねぎ 30g
- ・人参 15g
- ・もやし 30g
- ・だし乾燥野菜ミックス 2g
- ・乾燥パセリ 0.03g
- ・コンソメ 4g
- ・低塩しょうゆ 2g
- ・白こしょう 0.03g

<作り方>

- ①豚肉は一口大、玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。
- ②鍋に水を入れ、豚肉、人参を入れて中火にかける。
- ③沸騰してきたら火を弱め、玉ねぎ、もやし、だし乾燥野菜ミックスを入れて煮る。
- ④具が煮えたら調味料を加える。
- ⑤最後にパセリを入れる。



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理1品で、目標量の半分以上がとれます。

野菜使用量
80g