

きゅうしょくたより

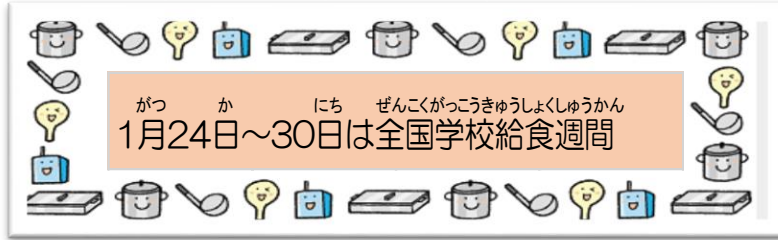
～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

がっこうきゅうしょく ながねん
学校給食は長年、
こどもの **成長を支えて**
います。学校給食は、
成長や健康のためだけ
でなく、**食習慣や食文**
化を学ぶ役割もあり、
献立も時代とともに
変化してきました。
家族や先生にどん
な給食を食べていた
のかを聞いてみま
しょう。

こんげつ きょうどりょうり
し「汁の汁」「せんべ
い汁」が登場します。

へいさん しんちゅう たいじゅう
平均身長と体重

もんぶかがくしやう
文部科学省
がっこうけんようけいしやうき
「学校保健統計調査」より



きゅうしょく たいせつ やくわり
給食の大切な役割

- **栄養バランスのよい食事**
で成長や健康を支える。
- **準備や片付けを通して手**
洗いや配せん、食器の並べ
方、食事のマナーなどを身
につけることができる。
- **食は多くの動植物の命や**
食にかかわる人びとに支え
られていることがわかり、
感謝の気持ちを持つことが
できる。
- **行事食や郷土料理などの**
食文化を学べる。



めざそう！すこやかな青森っ子

**塩分に気を
つけよう**

塩分をとりすぎると高血圧症の原因になります。
ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気なども引き起こしやす
くなります。おやつの時も気をつけましょう。



1月28日(月)の給食で登場
今月の給食レシピ

長いもすいとん

- 材料** (1人前)
- 長いもすいとん 30g
 - 鶏もも肉 10g
 - ごぼう 1g
 - にんじん 10g
 - だいこん 20g
 - あぶら油あげ 3g
 - ながねぎ 10g
 - だし汁(かつおと昆布) 100cc
 - しょうゆ 5g
 - しろ白だし 3g
 - ほん本みりん 1g

- 作り方**
- ① **下準備をする**
 - 長いもをゆでてつぶしてでんぷんをまぶし、棒状にして、1cmに切る。
 - ごぼうはささがきにする。
 - にんじん、だいこんはいちょう切り。
 - 油あげは短冊切り。
 - ながねぎは小口切り。
 - ② **煮る**
 - だし汁でごぼう、にんじん、だいこんを煮る。
 - 鶏肉、油あげを入れ、煮えたら調味料で味をととのえる。
 - 長いもすいとんを入れ、浮かんできたら、ながねぎをちらす。
 - *好みで一味唐辛子を入れてもおいしい。



すいとんの長いもは、
じゃがいもやにんじんを使っても
味や色に変化があって楽しいよ。



「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す。