

# 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 ～

こんげつ  
今月の  
テーマ

## 「感謝して食べよう」(感謝の心)



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さんなど多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして残さずに食べるようにしましょう。



### めざそう! すこやかな青森っ子



11月5日はゴロ合わせで「いいりんごの日」です。

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。

食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態にもどし、歯の表面を修復しています。



ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やゲームをしながらの「ながら食べ」をすると、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯をみがきましょう。



### 11月16日(金)の給食に登場

今月の「あおもり型給食レシピ」

\*ひじきと枝豆の炒めもの\*

材料 (1人前)	分量
ひじき	2g
油揚げ	3g
もやし	20g
にんじん	5g
むき枝豆	4g
しょうゆ	2g
だしの素	0.2g
さとう	0.5g
本みりん	1g
あぶら油	0.3g

#### 作り方

##### ① 下準備をする

- ひじきを水でもどしておく。
- 油揚げは短冊切り。
- もやしをさっとゆでる。
- にんじんはせん切り。

##### ② 炒める

- 油でにんじんを炒め、ひじき、油揚げ、もやしを炒め調味料で味をととのえる。むき枝豆をちらす。
- もやしの代わりに糸こんにゃくでもOK。



H30.10.1大栄小学校学校給食調理講習会より

大栄小学校で調査した好きな給食の副菜部門の第2位が「ひじきと枝豆の炒めもの」



あぶにん

「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。