

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 ～

学校給食の目標

学校給食は七つの目標で成り立っています。

①適切な栄養で
すこやかな体をつくる。

②食べることの
大切さや喜びを知る。

③給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。

④自分で考え
選んで食べられる
ようにする。

⑤いつも感謝の気持ち
を持っていただく
ことができる。

⑥他人のことを考え
て気づかい学校生活
を豊かなものにする。

⑦伝統や歴史を学び
地域の食の文化を
未来に伝えていく。



めざそう！すこやかな青森っ子

～ しっかり学習するために！ ～

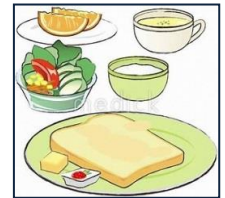
新学期がスタートしました。新しい環境に慣れてきたでしょうか？

しっかり学習するためには、「**朝ごはん**」が重要です。

①《ごはん派》《パン派》どちらも体を動かすために
必要な**たんぱく質**をそろえます。（肉や魚、卵、大豆製品など）

②次にエネルギー代謝を助ける**ビタミンB**やストレスに強くなる**ビタミンC**

午前中に利用が高まる**鉄**や**カルシウム**を補給できるようにおかずとデザートを
組み合わせます。（ビタミン類は野菜や果物、鉄やカルシウムはヨーグルト、
チーズ、海藻など） さあ、これでばっちり。がんばりましょう。



今月の「あおもり型給食レシピ」



ちらし寿司の具

4月16日の給食

「ちらし寿司の具」は④「ごはん」**しっかり**をコンセプトに献立がたてられています。

材料（1人前）

*かまぼこ	20g
*味付き油揚げ	1枚
*細竹	18g
*にんじん	17g
*れんこん	18g
*干しいたけ	1g
*むき枝豆	8g
しょうゆ	2.5g
さとう	2g
酢	1g
だしの素	0.5g

作り方

- かまぼこは短冊切り、味付き油揚げはせん切りにする。
細竹はスライスする。にんじんはせん切り、れんこんは
いちよう切りにして下ゆです。干しいたけはよくもど
してスライスする。
- にんじん、れんこん、干しいたけを煮て、やわらかく
なったら味付き油揚げ、細竹、かまぼこを入れ、調味料で
味をととのえる。むき枝豆をちらす。
- 炊きたてごはんのにのせたり、まぜたりして食べる。

「あおもり型」とは…、

- 「塩分」ひかえめ
- 「野菜」たっぷり
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」**しっかり**
- 「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。

