

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

楽しい食事のために

## 食事マナーを守ろう



みなさんは食事の時にマナーのことを意識して食べていますか？給食など、いろいろな人と食事をする場合、マナーが悪いと迷惑をかけてしまいます。楽しく食事をするために、食事マナーを見直してみましょう。

### こんなことをしていませんか？ 食事のことを思い出してみましょう！



音をたてて食べない。

口の中に入ったまま、おしゃべりしない。

食事中に大声で話したり、ふさわしくない話をしない。

ひじをついて食べない。

食事の仕方は、『相手を思いやる心』が深くかかわってきます。一緒に食事をする人に気持ちよく、そして楽しく食べてもらいたいと思えば、自然とマナーも身についていきます。



## めざそう！すこやかな青森っ子

### 食事と運動について知ろう

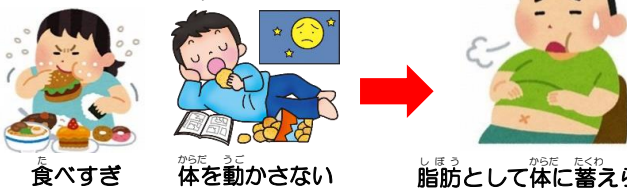
成長期には、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。食事と運動のバランスが重要です。食事と運動のバランスがうまくとれないと肥満になったり、体の調子を悪くしてしまうことがあります。



食事でとるエネルギー量

運動+生活で使うエネルギー量

～気をつけよう～



食べすぎ

体を動かさない

脂肪として体に蓄えられる

現代人は、食事からとられるエネルギーの方が、体を動かして使うエネルギーより300kcalほど多いと言われていています。体を動かす機会の少ない人は、休み時間などを使って積極的に体を動かそう。

5月14日(月)の給食で登場  
今月の「あおもり型給食レシピ」



### \*豚肉とキャベツのかき油炒め\*

材料 (1人前)

豚肉	10g
キャベツ	40g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
ピーマン	5g
おろしにんにく	0.3g
中華スープの素	1g
オイスターソース	0.5g
トウバンジャン	少々
サラダ油	0.5g

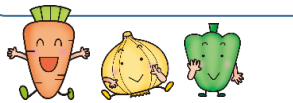
作り方

#### ① 下準備をする

- ・豚肉：2cm
- ・キャベツ：ざく切り
- ・にんじん：せん切り

#### ② 炒める

- ・フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて、豚肉を炒める。
- ・にんじんとたまねぎを加えて炒め、にんじんの固さがよくなったら、キャベツとピーマンを加えて炒める。
- ・調味料を加えて、味を整えて出来上がり。



- ・たまねぎ：せん切り
- ・ピーマン：せん切り



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。