

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 ～

きょう 今日も げんきに! はや 早ね はやお 早起き あさ 朝ごはん!

がっき 2学期がスタートしました。あさ ねむ あさ た 朝は眠くて朝ごはんが食べられない。という人はいませんか?これから学校行事や勉強に集中しなくていけない大切な時期です。【早ね 早起き 朝ごはん】を心がけましょう。



あさ 朝ごはんを食べる

あたまがめざ目覚める!

あたまはたら頭の働きがよくなる

はいべん うなが排便を促す

いちにち一日のなつどうりよく活動力のもとになる

よつ 4つそろくと OK

- ①主食・・・パワーの源(ご飯、パン、めんなど)
- ②主菜・・・筋肉や血をつくる(肉、さかな、たまご、だいずせいひん)
- ③副菜・・・体の調子をととのえる(野菜、果物など)
- ④汁物・・・のみもの(みそ汁、スープなど)

めざそう! すこやかな青森っ子



旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。



8月31日(金)の給食で登場

今月の「あおもり型給食レシピ」

野菜たっぷりみそ汁

材料 (1人前)

あぶら 油あげ	4g
こまつな 小松菜	10g
だいこん	30g
にんじん	10g
はくさい	30g
おろししょうが	0.3g
だし昆布	1g
かつおぶし 鰹節	3g
みそ	11g

作り方

- ① 下準備をする
あぶら たんざき 油あげは短冊切り。
こまつな 小松菜、はくさいは2cmカット。
だいこん、にんじんいちょう切り。
こまつな 小松菜、だいこんはそれぞれ、下ゆでしておく。
- ② 煮る
こんぶ かつおぶし だし昆布と鰹節でだしをとり、にんじんを煮てやわらかくになったら、あぶら 油あげ、はくさい、だいこんを入れる。
しょうみりょうあじ 調味料で味をととのえ、こまつな、い、ひとにた 小松菜を入れ一煮立ちさせる。



「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。