

4月 給食だより

平成30年 4月
青森市単独給食実施校



学校給食が始まります！



学校給食は、成長期にある子どもたちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友だちと一緒に食べながら、心のふれあいの中で心から健康の増進を図ろうとするものです。本年度も楽しく、安全でおいしい学校給食を目指していきます。

学校給食の果たす役割

学校給食は学校教育の一環であり、子どもたちの健全な育成をねらいとしています。



栄養バランスのよい食事をとることにより、健康の増進を図るとともに、望ましい食事のあり方を知ることができ。

子ども同士や先生と子どもとの望ましい人間関係が育成される。

さまざまなグループで会食することにより、社交性が養われる。

「いただきます！」

基本的な食事のマナーや衛生的な習慣が身につく。

給食時間の当番や係の活動を通して、協調性が養われる。

給食時間は、心を開いた子どもの本当の姿がみられる場で、適切な生活指導を行うことができる。

家庭での食事も大切な教育の場です。



正しいはしの持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたままお話をしない、食べる時は歩き回らないなど、食事の場を通して教えましょう。



つくって食べよう！あおもり型！ 給食レシピ



これが！あおもり型給食！

- 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

4月16日(月)
のこんだて

野菜のほん酢炒め

材料 (1人前)

ぶた肉	15g	
キャベツ	20g	
玉ねぎ	40g	
にんじん	10g	
ピーマン	5g	
ほん酢	3g (小さじ1/2)	
みりん	2g (小さじ1/3)	
しょうゆ	1g (小さじ1/2)	
油	少々	

作り方

①下準備をする

- ぶた肉・キャベツ：食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎ・にんじん・ピーマン：繊維にそって、せん切り。

②炒める

- フライパンにこめ油を入れ点火する。(中火)
- ぶたひき肉を炒め、肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎを加える。
- 火が通ったら、キャベツ・ピーマンを加え、強火でしんなりするまで炒める。
- 調味料を加え、手早く炒め合わせ、全体に味がなじんだら火を止める。

手早く炒めよう！



ほん酢の風味で、さっぱりと食べられる野菜炒めです。

