



5月 給食だよ

平成30年 5月
青森市単独給食実施校

*** マナーを守って食べよう ***

新学期がはじまり、1ヶ月が過ぎました。新しい仲間との生活には慣れましたか？今月は心がけたいマナーについて紹介します。
正しいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

<p>マナーのチェックポイント！</p> <p>毎日心がけて気持ち良い給食時間にしましょう。</p>	<p>ひじをついたり、机から足を はみだしたり しないで、よい姿勢で食べる。</p> 	<p>食べ物やスプーンなどを口に入れたまま、おしゃべりをしない。</p> 	<p>口を閉じてかむ。</p> 
<p>グループ内に聞こえるくらいの声で話す。</p> 	<p>楽しい話、うれしい話をする。</p> 	<p>友達と同じくらいの早さで食べる。</p> 	<p>ごはん茶わんや汁わんに食べかすが残っていないようにきれいに食べる。</p> 

運動できる強いからだをつくろう！

熱や力になる食品を多く食べがちですが、それだけでは運動能力のアップは期待できません。血や肉になる食品や、からだの調子をととのえる食品もバランスよく食べて、たくさん運動のできる強いからだをつくるのが大切です。



<p>黄色のなかま 熱や力になるもの</p> 	<p>赤のなかま 血や肉になるもの</p> 	<p>緑のなかま からだの調子をととのえるもの</p> 
---	---	--

つくって食べよう！あおもり型！ 給食レシピ



あおもり型給食とは、このような給食のことです。

- 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

5月9日(水)
のこんだて

ねいこみ

材料 (1人前)

- さつまいも 30g
- こんにやく 20g
- にんじん 10g
- ごぼう 10g
- 油あげ 3g
- 三温糖 4g (小さじ1)
- しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- だし汁 (かつお・昆布) 50ml
- でんぷん 2g (小さじ1/2)



作り方

①下準備をする

- さつまいも、にんじん、ごぼう：乱切り
- こんにやく：食べやすい大きさに切る
- 油あげ：食べやすい大きさに切り、油抜きする

②煮る

- なべに、だし汁と切った野菜を入れ、加熱する。(中火)
- 野菜に火が通ったら、こんにやく、油あげを加え、三温糖、しょうゆの順に入れ、味付けをする。
- でんぷんを水で溶き、とろみをつけて出来上がり。

煮物をつくる時には、「料理のさしすせそ」(「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ(昔の仮名遣いで「せうゆ」)、「そ」は味噌。)の順に調味料を入れると、おいしく作ることができます。



