



給食だより

令和元年度 3月
青森市小学校給食センター

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。これまでの食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



1年間の給食をふりかえろう！



できていれば「はい」、できなかったところは「いいえ」に○をつけましょう。

① 給食の前に手をきれいに洗いましたか？ はい ・ いいえ	② 給食の準備を協力してできましたか？ はい ・ いいえ	③ あいさつを忘れずにしましたか？ はい ・ いいえ
④ よい姿勢で食べましたか？ はい ・ いいえ	⑤ 正しいはしの持ち方で食べましたか？ はい ・ いいえ	⑥ よくかんで食べましたか？ はい ・ いいえ
⑦ 好き嫌いをしないで何でも食べましたか？ はい ・ いいえ	⑧ 友達といっしょに楽しく食べましたか？ はい ・ いいえ	⑨ 食べ終わっても静かに席で待つことができましたか？ はい ・ いいえ

いかがでしたか？できなかったところは、新しい学年でできるようになりましょう！

望ましい食習慣を身につけよう！

子どものころからの望ましい食習慣が、将来、大人になったとき、生活習慣病にかかりにくい体をつくりまします。



「こんなことに気をつけよう！」

まずは、今すぐできそうなことから始めてみましょう。

- ・朝、昼、夕の3食をしっかりと食べる
- ・栄養バランスに気をつけて食べる
- ・おやつは、時間と量を決めて食べる
- ・さとうや油、塩のとりすぎに気をつける
- ・よくかんで食べる



主食、主菜、副菜、汁物をそろえた朝ご飯を食べよう。



おやつは、ごはんの前に食べないようにし、お皿に移して食べすぎないようにしよう。



ごはんを食べるときは、一口30回かむとよいです。

あおもり型給食を作ってみよう

A群校2日、B群校3日

【材料（4人分）】

米2合（約300g）に対して

- ・むきえび 120g
- ・れんこん 80g
- ・にんじん 1/4本
- ・かまぼこ 1/3本
- ・油あげ 1枚
- ・干しいたけ 2~3枚
- ・酒 小さじ1
- ★さとう 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1と1/3
- ★和風だしの素 小さじ1/2
- ・酢 大さじ2

【作り方】

①下準備をする

- ・れんこんは、うすしいちよう切り、にんじんとかまぼこは細切り、干しいたけは、水でもどして細切りにする。（もどした汁は取っておく）
- ・油あげは、お湯をかけて油ぬきをして、細く切る。

②煮る

- ・鍋に、にんじん・れんこんを入れ、干しいたけをもどした汁と酒、材料がひたるくらいの水を入れて煮る。
- ・やわらかく煮えたら、干しいたけ・油あげ・かまぼこを加えて煮る。
- ・★の調味料を入れて味がしみこんだら、酢を入れる。
- ・むきえびを加えて、火が通ったら出来上がり。

◎炊きあがったご飯に混ぜて食べましょう。

ひとことメモ

見た目もきれいで、ご飯がおいしくモリモリ食べられます。油あげは、味付き（いなりずし用）を使ってもおいしいです。その場合は、しょうゆとさとうの量を減らしましょう。



～「あおもり型」～

5つのコンセプト

- 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



うすやき卵を細く切って、上にかざるとさらにおいしくなります。