



給食だより

平成29年 4月
 青森市小学校給食センター

いよいよ学校給食が始まります。今年度も、安全で安心な給食をみなさんに届けられるようにがんばってまいりますので、よろしくお願いいたします。

～学校給食の役割について～



学校給食は、食に関する知識を身につけるための大切な教科書の役割を持っています。このため、献立を作成する時は、栄養バランスはもちろん、郷土料理や青森県でとれた食材なども取り入れています。

<p>心 身の健康増進を図る。</p>	<p>基 本的な食事のマナーが身に付く。</p>	<p>明 るい社交性を養う。</p>
<p>衛 衛生的な習慣が身に付く。</p>	<p>地 地域の食文化について理解を深める。</p>	<p>協 調性を養う。</p>

めざそう！すこやかな青森っ子

生活習慣病に注意しよう！

生活習慣病は、塩分や脂質、糖分のとりすぎなど、毎日のよくない生活習慣が原因でおきる病気です。生活習慣病を予防するためには、子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

予防するためには？

- 1日3食を規則正しく食べる。
- よくかんでゆっくり食べる。
- おやつを食べる時間と量を決める。
- 野菜や果物を積極的に食べる。

あおもり型給食を作ってみよう

- 【材料 (4人分)】**
- 豚肉 40g
 - じゃがいも 120g (中1個)
 - 白菜 80g
 - にんじん 40g
 - ごぼう 28g
 - 茶こんにやく 120g
 - 干しいたけ 4g
 - 乾燥高野豆腐 4g
 - おろししょうが 少々
 - みそ 24g
 - だし汁 (鰹、昆布) 400ml

- A群校10日、B群校11日
- 【作り方】**
- 下準備をする
 - 豚肉：食べやすい大きさに切り、おろししょうがをまぶす。
 - にんじん：いちよう切り
 - ごぼう：ささがき
 - じゃがいも、白菜、茶こんにやく：食べやすい大きさに切る。
 - 干しいたけ、高野豆腐：もどして食べやすい大きさに切る。
 - 煮る
 - なべにだし汁と実を入れ、点火する。
 - ふっとうしたら弱火にし、みそを半量入れ、ふたをして煮る。
 - 野菜がやわらかくなったら、残りのみそを入れ、火を止める。

ぶた汁



- ～「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

ひとことメモ

野菜を冷たいだし汁から煮ると、「うまみ」が引き出され、おいしく減塩することができます。

