



給食だより

平成29年 5月

青森市小学校給食センター



マナーを守って楽しい給食にしよう!

新学期が始まって1か月が過ぎましたが、みなさんが給食を食べるときの姿勢や、食べ方はどうでしょうか？
食事マナーと聞くと堅苦しいと感じる人も多いと思いますが、本来は、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。
マナーを守って楽しい給食にしましょう。

姿勢を正そう



よい姿勢とは、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。体と机の間は、こぶし1つ分くらい開け、足はそろえて床につけます。また、食べるときは、ひじをついてはいけません。

食器やはしをきちんと持とう



お茶碗は親指をおわんのふちにかかけ、ほかの指で底を持つようにします。
はしは正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

他人の迷惑にならないようにしよう



口に食べ物を入れたままおしゃべりしたり、まわりの人とふざけたりすると他のひとの迷惑になってしまいます。
また、食事中に席をたて歩くことは他のひとの迷惑になるだけでなく、ぶつかるとケガのもとにもなります。落ち着いて食べるようにしましょう。

感謝の気持ちをわすれないようにしよう



食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにしましょう。
また、苦手な食べ物も残すのではなく、チャレンジして食べてみましょう。

めぞう! すこやかな青森っ子

知らないうちに、とっている? ~さとうの話~

のどがかわいたときに、ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクをかぶかぶ飲んでいませんか?これらの飲み物は、【さとう】がたっぷり入っているので、知らないうちに【さとう】をとりすぎてしまうことがあります。ですから、のどがかわいたときは水やお茶を選んだり、ジュースなどを飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

A群校29日、B群校30日

なめこのみそ汁

【材料 (4人分)】

- なめこ 80g
- とうふ 1/4丁 (100g)
- にんじん 80g
- 長ねぎ 60g
- ★みそ 24g
- ★だし汁 (煮干し・昆布) 400ml

【作り方】

- ①下準備をする
 - なべに煮干しと昆布と水を入れ、火にかけ「だし」をとる。
 - にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
 - なめこはさっと水洗いをする。
 - とうふはさいの目に切る。
- ②煮る
 - なべにだし汁、なめこ、とうふ、にんじんを入れて煮る。
 - 火が通ったら、みそで調味する。
 - 長ねぎを入れて出来上がり。

~「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

みそ汁を作るときの1人分の目安は...
100mlのだし汁にみそが6g
これで0.8gの塩分量になります