

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学びました。これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

1年間の食生活を振り返ろう!



1年間の学校給食を楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。今年度の食生活を振り返り、日頃の生活に役立てましょう。

チェックポイント①

朝ごはんを毎日しっかり食べられた。



(○・△・×)

チェックポイント②

好き嫌いをなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。



(○・△・×)

チェックポイント③

食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント④

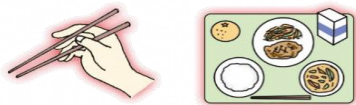
食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑤

配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑥

地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



(○・△・×)

心と体の健康のためには、栄養素のバランスを考えた食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは意識して取り組むようにして、毎日を健康に過ごしましょう。

食べることは、生きること!

3年生のみなさんは、卒業すると食事を自分で選ぶ機会が増えます。人の食べ方には、大きく分けると4種類あるといわれますが、みなさんはどんな食べ方をしていますか? 腹や口で食べるのではなく、頭と心で食べられるようになりましょう。

『腹で食べる』

とりあえず、お腹がいっぱいになれよという食べ方。脂質、塩分の摂り過ぎにつながりやすく、お腹がすくとおやつで済ませようとするため、生活リズムを崩しやすい。



『口で食べる』

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、噛む回数も減る。健康に不可欠なビタミン・無機質が不足しがちになる。



『頭で食べる』

栄養素バランスの大切さを考え、主食・主菜・副菜をそろえて、決まった時間に食べる食べ方。食事と健康の強いつながりをよく知った上で、1日3回の適切な量を食べることができる。



『心で食べる』

食べ物は自然の恵みであり、食卓にのぼるまでに、いろいろな人の力に支えられていることに感謝して食べる食べ方。食が心を豊かにすることを知り、興味や関心を持って食べることができる。



チキンソテーのねぎソースかけ

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は
中学生から!



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ 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

【材料】 1人分

鶏もも肉	80g
◆塩	0.4g
◆こしょう	少々
長ねぎ	15g
★ポン酢しょうゆ	5g (小さじ1)
★ごま油	0.5g (小さじ1/8)
【つけ合わせ】	
水菜	20g

【作り方】

①下準備をする

- ・鶏肉: ◆を両面にまぶす
- ・長ねぎ: みじん切り
- ・水菜: 食べやすい長さに切る

②焼く・炒める

- ・フライパンに皮を下にして鶏肉を入れ、点火する。(中火)
- ・フライ返しなどでフライパンに押し付けながら、皮面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ・裏返して、中に火が通るまで焼いて、火を止める。
- ・鶏肉をとり出し、フライパンに残った油をふきとり、ポン酢しょうゆを入れて点火する。
- ・煮立ったら長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ごま油を加える。
- ・チキンソテーを切って、ねぎソースをかけ、水菜を添える。



野菜使用量

《35g》

塩分

《0.9g》



【ワンポイント】

フライパンに皮を密着させて焼くと、皮がパリパリに仕上がります。何にでも合うねぎソースで、付け合わせの野菜も一緒にいただきます。