



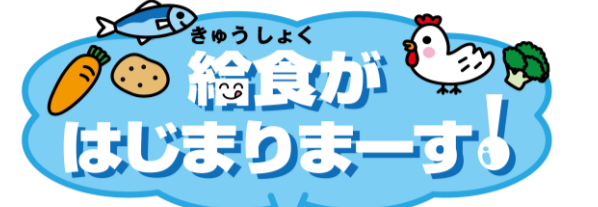
4月 給食たより



ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に胸をむくらませ、新たな一歩をふみだしたことでしょう。今年度も、成長期のみなさんの健康と成長に役立つ情報をお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いたします。



給食の約束を守って楽しく食べよう。



机の上を、きれいに
かたづけましょう

教室の空気を
入れかえましょう

換気

手をきれいに
洗いましょう

当番は、身じたくを
整えましょう

協力して準備を
しましょう

よい姿勢で
食べましょう

よくかんで
食べましょう

食べ残しは、それぞれの
食缶にもどしましょう

食器は、種類ごとに
重ねましょう

協力して後片付けを
しましょう



給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です!

給食はただの昼食ではありません。バランスのよい食事について、目で見て食べて学ぶための教材です。

肉・魚・たまご・
大豆製品などを使いま
す。



【主食】【主菜】【副菜・汁物】を組み合わせ、成長期に不足しがちなカルシウムを補う牛乳などが付きます。

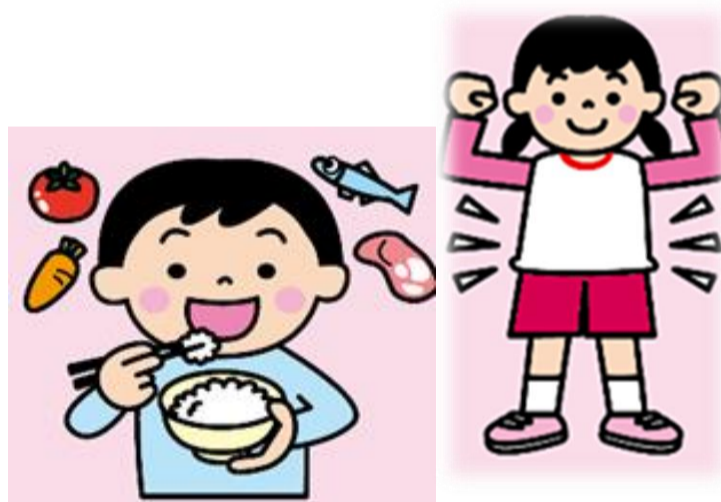
他にもいろいろ

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通し、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



あおもり型給食を 作ってみよう

サバーク



※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より



~「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

【材料 (1人前)】

- さば水煮缶 35g (1/4缶)
- ◆たまねぎ 30g
- ◆卵 12.5g (1/4個)
- ◆パン粉 15g
- ◆こしょう 少々
- ごま油 2g (小さじ1/2)
- 【ハンバーグソース】
- ★酒 5g (小さじ1)
- ★中濃ソース 3g (小さじ1/2)
- ★トマトケチャップ 5g (小さじ1)
- 牛乳 5g (小さじ1)

【作り方】

- 下準備をする
 - たまねぎ：みじん切り
- 成形する (サバーク)
 - 汁をきったさば缶と、◆をよくまぜる。
 - 手に水をつけて、小判型にする。
- 焼く
 - フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
 - サバークを入れ、両面にこげ目をつける。
 - 厚さ半分程度に水を加え、ふたをして蒸す。
 - 水がなくなったら火を止め、皿に盛る。
- ハンバーグソースを作る
 - フライパンに★を入れて点火する。(中火)
 - グツグツしたら火を止め、牛乳を加えてまぜる。
 - サバークにかける。

全国に出回っているさば缶の約半分は、青森県内で生産されています。とれたてを缶詰にするので栄養満点!



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
あぶにん