



# 3月給食たより



令和5年度 3月

青森市小学校給食センター

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。3月は、大きな区切りを迎える月です。進級・卒業を前に白ごころの食生活を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考え、新しい生活への準備をしましょう。



## 白ごころの食生活を振り返ろう!



※食生活を振り返ってみて、自分ができたものに、口の中に〇印を書きこんでみよう!

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎日の食事を楽しんでますか?</p> <input type="checkbox"/>

## 望ましい食習慣を身につけよう!

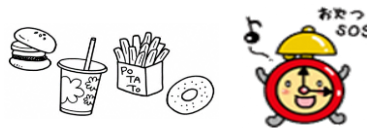
### 1日3食バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろくと、栄養のバランスがよくなります。朝、昼、夕食をきちんと食べましょう。



### 脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけて食べよう

脂質や塩分、糖分のとりすぎは、生活習慣病にかかりやすくなります。とりすぎに注意をして食べましょう。



### よくかんで食べよう

よくかむと、消化を助け、食べ物の栄養がよく吸収されます。脳の働きも活発になります。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。



## あおもり型給食を作ってみよう

### かぶのかにあんかけ



※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

#### 【材料(1人前)】

かぶ	80g
かぶの葉	15g
かに風味かまぼこ	10g
長ねぎ	5g
しょうが	1g
水	80ml
中華スープの素	1.2g
水ときかたくり粉	
かたくり粉	3g(小さじ1)
水	10g(小さじ2)

#### 【作り方】

- ①下準備をする
- かぶ: <くし形切り
  - かぶの葉: 小口切り
  - かに風味かまぼこ: 手でほぐす
  - 長ねぎ: みじん切り
  - しょうが: すりおろす
- ②煮る
- なべに、水、中華スープ、かぶを入れて、点火する。(強火)
  - かぶがやわらかくなったら、かに風味かまぼこ、かぶの葉、長ねぎを加えて煮る。
  - ふつと煮たら、しょうがを加え、水ときかたくり粉でとろみをつけて、火を止める。



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