



3月給食たより



令和5年度 3月

青森市単独給食実施校

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・卒業を前に日ご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。



日ごろの食生活を振り返ろう!



※食生活を振り返ってみて、自分ができていたものには、右下の□の中に○印を書きこんでみよう!

| | | |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <p>① 食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p> | <p>② 朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p> | <p>③ よくかんで、味わって食べていますか?</p> |
| <p>④ おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p> | <p>⑤ 苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p> | <p>⑥ 毎日の食事を楽しんでいますか?</p> |

望ましい食習慣を身につけよう!

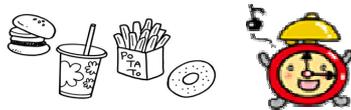
1日3食バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろって、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。ひと口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



～「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)】

| | |
|----------|-----------|
| 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。
 - ・ふつとうしたら、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。

かぶの葉は、カルシウムや鉄分がたくさん含まれていて、栄養満点です!

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

