



5月 給食たより



令和5年度 5月

青森市単独給食実施校

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しい生活には慣れてきたでしょうか？

いろいろなことに挑戦し、勉強や運動、給食の時間も楽しくすごしましょう。給食の時間をみんなで楽しくすごすためには、食事のマナーを守ることが大切です。マナーを守って気持ちよく給食を食べましょう。



食事のマナーに気をつけよう！



食事の前にしっかり手を洗う

指先や指の間には、目に見えないウイルスやばい菌がたくさん付いています。すみずみまでいねいにあらいましょう。



はしをきれいに持つ

正しくはしを持つことで、きれいに食べることができます。正しいはしの持ち方は、大人になっても役に立ちます。意識してみましょう。



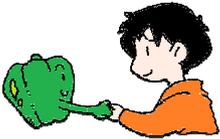
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

給食ができるまでは、たくさんの人や食材がかかわっています。感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。



口に入ったまま話さない

口に入ったまま話をする、口の中のもの飛び散って周りの人がいやな思いをします。おしゃべりに夢中になりすぎないのも給食を気持ちよく食べるコツです。



苦手なものもまずは一口食べてみる

給食は、栄養バランスを考えて作られています。できるだけ残さず食べましょう。苦手なものが出たときは、まず一口からチャレンジしてみよう。

みんなで気持ちよく給食を食べることができるように、食事のマナーに気をつけましょう。

元気に運動ができる 体づくりは 食事から

食事から

みなさんが健康でじょうぶな体をつくるためには、適度な運動が大切です。けがをしないで、元気に運動をするためには、毎日の食事を意識してみましょう。

体を動かすためには、ごはんやパンなどのエネルギーのもとになる食品が大切です。



たんぱく質 Protei

ビタミン Vitami

エネルギーのもとになる食品ばかり食べるのではなく、体をつくるもとになる食品や調子をととのえる食品も忘れずに、元気に運動するためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

あおり型給食を作ってみよう

もやしとにらのごま炒め



※子ども健康促進事業「あおり型」レシピ集（平成28年3月発行）より



～「あおり型」～ 5つのコンセプト

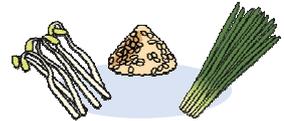
①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に！

材料（1人前）

・もやし	40g	・白だし	5g（小さじ1）
・にら	20g	・いりごま	0.5g
・ごま油	1g（小さじ1/4）		

作り方

- ①下準備をする
 - ・にらを食べやすい長さに切る
- ②いためる
 - ・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。
 - ・もやしを強火でいため、にらを加えていため合わせ、白だして味をととのえる。
 - ・いりごまを加える。



強火で手早くいためると、もやしから水分が出すぎず、シャキシャキとした歯ごたえを楽しめるよ！



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

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- | | | | |
|-------|----------------------------|------|----------------------------------|
| ●日 時 | 6月16日（金） 9:00～11:35 | ●費 用 | 260円（試食材料費） |
| ●募集期間 | 5月22日（月）～5月31日（水） 先着20名 | ●内 容 | 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食 |
| ●場 所 | 小学校給食センター（青森市三内字丸山393-261） | | 詳細は市ホームページまたは広報あおり5月15日号をご覧ください。 |