



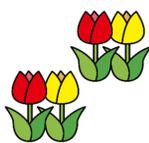
4月給食たより



令和4年度 4月

青森市小学校給食センター

いよいよ新年度が始まりました。それぞれに希望に胸をふくらませ、新たな一歩をふみだしたことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



給食の約束

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましよう。



教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましよう。



マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外ましよう。



食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようましよう。



給食の前後にせっけんできれいに手を洗いましよう。



姿勢よく、前を向いて静かに食べましよう。



学校給食について



給食を食べながら、楽しく学んで身に付けましよう。



学校給食の目標



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化への理解を深める。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



あおもり型給食を作ってみよう

～「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

和風コンソメスープ



【材料（1人前）】

とりもも肉	15g
◆塩	0.15g
◆こしょう	少々
にんじん	15g
だいこん	30g
生しいたけ	10g
長ねぎ	10g
水	100ml(1/2カップ)
コンソメ	0.9g
塩	0.1g
こしょう	少々

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・とり肉：一口大のうす切りにして◆をふる
 - ・にんじん、だいこん：いちよう切り
 - ・生しいたけ：うす切り
 - ・長ねぎ：うすいななめ切り
- ②煮る
 - ・なべに水、コンソメ、とり肉を入れて点火する。(中火)
 - ・とり肉の色が変わったら、アクをとる。
 - ・長ねぎ以外の野菜を加えて煮る。
 - ・野菜が煮えたら、塩、こしょうで味をととのえる。
 - ・長ねぎを加えて火を止める。



野菜を小さめに切ると、短い時間でも、「うまみ」がたくさん溶け出して、実もスープもおいしくいただけます。

※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