



ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。

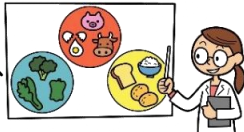
自分の夢に向かって頑張るためには、健康が第一の条件です。そして、健康を保つために最も重要なのが、毎日の「食事」です。

「Lunch」では、生涯の健康につながる望ましい食事のとり方や栄養の知識、中学生でも実践可能なレシピを紹介します。食について関心をもち、日々の生活に生かしていきましょう。

中学校給食では、こんなことに気を付けています。

① 栄養バランス

中学生に必要な栄養がバランスよくとれた魅力ある、おいしい給食にします。



② 生きた教材

教科等の学習内容に関連させた献立を取り入れた給食にしています。



③ 安全・安心

給食センターでの作業や食品について、徹底した衛生管理のもと、安全・安心な給食を提供します。



④ アレルギー対応

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)・やまいもの食物アレルギーがある場合、希望者に「食物アレルギー対応食」を提供します。
※別途、申し込みが必要です。



⑤ 旬の食材や地産地消

旬の食材をはじめ、青森県の地場産物や青森市の特産物を取り入れ、地域の産物や歴史を理解する給食にしています。



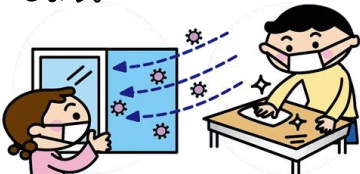
⑥ 食文化の伝承

青森県の郷土料理やいろいろな地域に伝わる料理を献立に取り入れ、食文化への理解を深める給食にしています。



新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

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ょう。



給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。



給食当番は必ず健康チェックをして、きちんと身じたくを整えましょう。



マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしましましょう。



姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。



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にしましょう。



キャベツの赤しそあえ

短命県返上は中学生から!



※子ども健康促進事業「あもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より
あもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あもり」に感謝

【材料】 1人分
 ・キャベツ 50g
 ・きゅうり 20g
 ・酢 5g (小さじ1)
 ・赤しそふりかけ 1g

- 【作り方】
- ①下準備をする
 ・キャベツ: たんざく切り
 ・きゅうり: ななめうす切り
 - ②あえる
 ・野菜を酢でもみ、しんなりするまでおく。
 ・水気をしぼり、赤しそふりかけをふり、まぜ合わせる。



葉がやわらかく甘味のある春キャベツを使った、簡単にできる料理です。



【ワンポイント】
 野菜を酢でもむと、余分な水分がぬけ、塩分ひかえめでもしっかり味つけをすることができます。

野菜使用量 < 70g >
 塩分 < 0.3g >