Aomori Lunch Junior High School
2023.3月
青森市中学校給食センター

寒さも日に日に和らぎ、春が近づいてきています。
ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ 先生や友達と同じ食事をし、楽しく過ごした給食の時間がよい思い出になってくれることを願っています。
また、在校生のみなさんも、この１年間を振り返って新たな１年の準備をしましょう。

１年間の食生活を振り返ろう！

①食べられる量を考えて盛り付けましたか？

まず、食べる前に自分が食べられる量（日々の活動に見合った食事量）を考え、自分で調整することが大切です。

②食事の前に、食卓（机）の消毒と手洗いをきちんとしましたか？

手はいろいろな物にふれるので、目に見えないばい菌がたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、手のばい菌が口に入り病気になることがあります。
新型コロナウイルスが流行し、特に今の時季はウイルスが繁殖しやすいため一層、気をつける必要があります。

③よく噛んで食べましたか？

よく噛むと肥満の予防になるとともに、歯並びをよくし、虫歯も防ぎます。頭の働きも活発になり、何事にも積極的になります。1口30回くらい噛んで食べましょう。

④感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物はみんな命があり、一生懸命生きていたものです。
人間は大切な「命」をいただいているので、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

⑤自分の適量を知っていますか？

食べ過ぎは病気のもと、腹八分目は健康のもと。「もう少し食べたいな…」と思うくらいを適量と考え、自分の適量を守りましょう。
また、朝食抜きで、まとめて食べることは肥満のもとです。朝、昼、夕、三度の食事をバランス良くしっかり食べましょう。

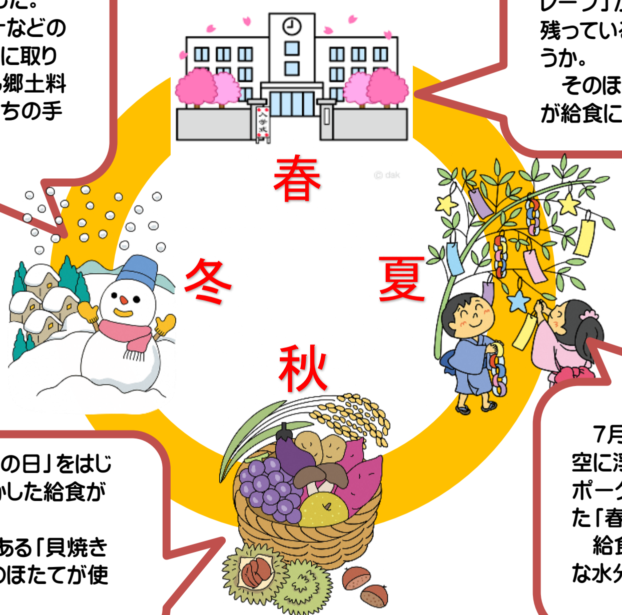
⑥マナーを守って楽しく食事をしましたか？

前かがみの姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化吸収が悪くなります。汁物以外の食器を口につける食べ方は気をつけましょう。
また、箸を上手に使えると、上の箸の持ち方は鉛筆の持ち方なので、字が上手に書けるようになります。

献立四季の思い出

1月は和食を中心とした日本の食文化が学べる給食週間がありました。
せんべい汁、けの汁、たら汁などの青森県の郷土料理が多く給食に取り入れられていました。家庭でも郷土料理を作ってみるなどして、私たちの手で受け継いでいきましょう。

入学、進級のある春は、「お祝いクレープ」が給食で提供され思い出に残っている人も多いのではないでしょうか。
そのほかにも4月が旬の「菜の花」が給食に取り入れられていました。



11月は「ふるさと産品の日」をはじめ、青森県産食材を生かした給食が提供されました。
青森県の郷土料理である「貝焼きみそ風煮」は青森県産のほたてが使用されていました。

7月の行事食と言えば七夕です。夜空に浮かぶ星をイメージした「星形ポークメンチカツ」や天の川にみたてた「春雨スープ」が印象的ですね。
給食だよりでは熱中症予防に重要な水分補給について取り上げました。

揚げごぼうのり和え

あおもり型給食とは、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「あおもり」に感謝

中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】　１人分

ごぼう	30g
人参	10g
揚げ油	
玉ねぎ	20g
ほうれん草	15g
のり	1g
★しょうゆ	3g（小さじ1/2）
★砂糖	1g（小さじ1/3）

【作り方】
①下準備をする
・ごぼう、人参：ささがき
・玉ねぎ：うす切り
・ほうれん草：食べやすい長さに切る
②揚げる
・ごぼう、人参の水気をしっかりふきとり、素揚げしてペーパーで油をきる。
③ゆでる
・玉ねぎ、ほうれん草をゆでて、水で冷やし水気をきる。
④和える
・全ての野菜を★で和える。
・のりをちぎって混ぜる。

野菜使用量
《75g》

〔ワンポイント〕
油で揚げることで、コクがでるうえに、ビタミンAの吸収率もアップします。
余分な油をしっかりきって使います。