



3月給食たより




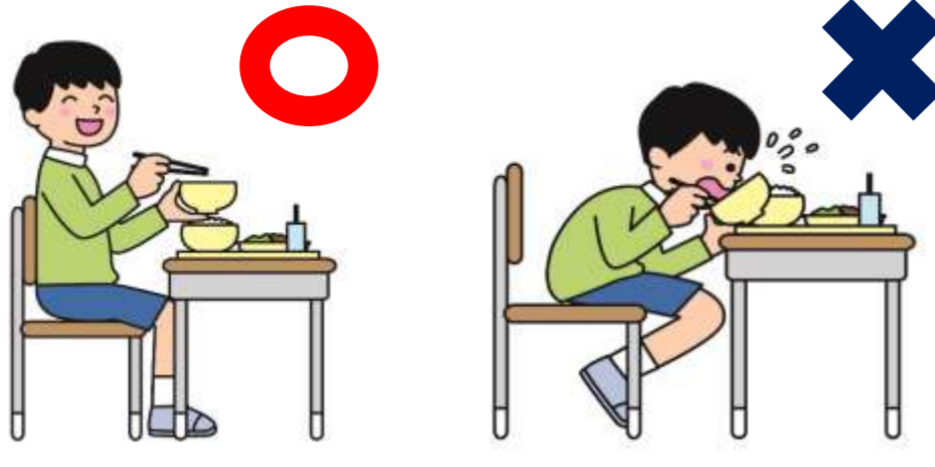

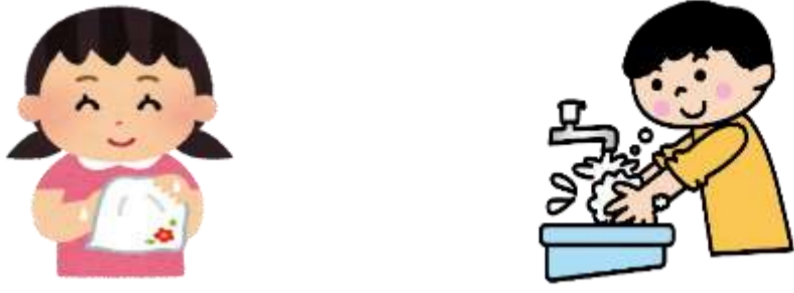




令和4年度 3月

青森市浪岡学校給食センター

まだまだ寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の自分の食生活や、給食時間を通してできるようになったことなどを考えてみましょう。

ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう

できていたところに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> すききらいなく、何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。 	<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる時は、栄養バランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前にせっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふくことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> 食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。 	<p>○がついたところは、引き続きがんばりましょう。 ○がつかなかったところは、次の学年で挑戦してみよう。</p> 

望ましい食習慣を身に付けよう

私たちの体は食べることで活動するエネルギーを作っています。健康な体を作るには、栄養バランスを考慮することが大切です。特に子どもの頃からの食習慣は、大人になっても影響するといわれています。できるところから始めてみましょう。

◎毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体にスイッチが入ります。毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



◎よくかんで食べよう

よくかんで食べることは食べすぎを防いだり、消化吸収をよくしてくれます。一口30回を目標に、食べてみましょう。



◎おやつは量と時間に気をつけよう

おやつを食べすぎると、ごはんが食べられなくなります。【量】と【時間】を、考えて食べましょう。



あおもり型給食を作ってみよう

うめ あ 梅ごま和え



～「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)】

ごぼう	30g
さやいんげん	10g
にんじん	10g
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
★ねり梅	2g
★マヨネーズ	2g (小さじ1/2)
すりごま	1.25g

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・ごぼう、にんじん：せん切り
 - ・さやいんげん：ななめ切り
- ②ゆでる
 - ・切った野菜をゆでる。
 - ・お湯をしっかりきり、熱いうちにボウルに入れて、しょうゆをかけてなじませる。(やけどに注意)
- ③あえる
 - ・野菜を冷ましてから、★とまぜ合わせる。
 - ・すりごまをふって、まぜ合わせる。

マヨネーズは、たくさん使うと脂肪のとり過ぎになりますが、少し使うとコクとおいしさがぐっとアップします。



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

※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