

## 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。  
自分の夢にむ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、食について関心を持ち、日々の生活にいかしていきましょう。

## 中学校給食では、こんなことに気をつけています。

### 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。



### 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ます。



### 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、郷土料理を献立に取り入れ、地域の産物や歴史を知ることができる給食にします。



### 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。



### 食文化の継承

いろいろな地域の料理を献立に取り入れ、食文化の理解を深める給食にします。



## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度をする</b> 	<b>わが家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------

## いものおづけぱっと

\*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「あぶり」ほどよく  
④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝

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

短命県返上は中学生から！



### 【材料】

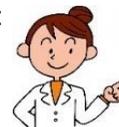
- 1人分
- じゃがいも 20g
  - かたくり粉 3g (小さじ1)
  - 豚肉 10g
  - 人参 10g
  - ごぼう 10g
  - 白菜 20g
  - 干しいたけ 1g
  - 長ねぎ 10g
  - だし汁(昆布、煮干し) 100ml
  - みそ 6g (小さじ1)

### 【作り方】

- 下準備をする
  - じゃがいも：1/4に切る
  - 人参：いちよう切り
  - 白菜：短冊切り
  - 干しいたけ：だし汁でもどして、干切り
  - ごぼう：ささがき
  - 長ねぎ：小口切り
- いものすいとんを作る
  - じゃがいもをゆでて、お湯を切り、熱いうちにつぶす。
  - かたくり粉を混ぜてよく練り、一口大に、平たくちぎる。
- 煮る
  - 鍋にだし汁、人参、ごぼう、しいたけを入れて点火する。(中火)
  - ごぼうがやわらかくなったら、豚肉、白菜を加えて煮る。
  - 煮えたらみそを溶き入れ、いものすいとんと長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。



野菜使用量  
《54g》  
塩分  
《0.9g》



### 【ワンポイント】

いものおづけぱっとは、冷涼な下北の郷土料理です。お米の収穫量が少ないため、じゃがいもを料理法の工夫でおいしく食べます。