



ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に満ちた新年度の始まりとともに、今年度の給食も始まります。みなさんの心と体の成長のため、安全・安心で栄養バランスの整っ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。



みんなでいっしょに 給食の準備と後片付け



手には自に負えないばいきんやウイルスがたくさんついています。給食の前には、せっけんでしっかり手を洗ひましょう。



食べ残しやごみ、食器は決まったところに片付けましょう。給食の道具はみんなで使うものです。最後までていねいに後片付けをしましょう。



給食当番は、身だしなみを整え仕事をします。重いものは一緒に持つなど協力を準備をしましょう。



盛りつけのコツ



給食の時間に動き回ると、ほこりがまっけてしまいます。当番ではない人は、静かに座って待ちましょう。



汁物は、真が下のほうにたまっていることが多いので、底のほうをかき混ぜるようにして盛りつけましょう。盛り残しがそのまま残食にならないように、1人分を考えて盛りましょう。



食育で育てたい6つの力

学校での食育の基本となるのは、毎日の給食です。みなさんの健全な成長のためはもちろん、次の食育の6つの視点から給食を作っていきます。

食事の重要性



食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる。

心身の健康



栄養のはたらきを知り、興味を持って食べる。

食品を選ぶ力



知識や情報をもとに、判断する。

感謝の心



食に関わるさまざまな人の仕事ぶりや動植物の命をいただいていることに感謝する。

社会性



食を通して、きょうりよく、人のことを思う優しさを育む。

食文化



地域の特色や豊かさを知り、大切にす。

あおもり型給食を作ってみよう

なが長いも入りミートローフ



*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

～「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）】	
合びき肉（ふた・牛肉）	30g
◆塩	0.1g
◆こしょう	少々
◆しょうが	1g
はんぺん	20g
たまねぎ	20g
長いも	10g
アボカド	5g
★みそ	3g（小さじ1/2）
★みりん	3g（小さじ1/2）
いりごま	1.5g（小さじ1/2）
【つけ合わせ】サンチュ	3g（1枚）

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・しょうが：すりおろす
 - ・たまねぎ：みじん切り
 - ・長いも、アボカド：さいの目切り
- ②たねを作る
 - ・合びき肉に◆をまぜ、手でつぶしたはんぺんとたまねぎを加えてよくこねる。
 - ・長いも、アボカドを加え、形をととのえる。
 - ・表面に★をぬり、いりごまをふり、ホイルで包む。
- ③蒸し焼き
 - ・水100mlくらい入れたフライパンに入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
 - ・竹くしをさして、透明な汁が出たら火を止める。
 - ・少し冷ましたら切り分け、サンチュの上に盛り付ける。



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