

11月給食だより



令和4年度11月

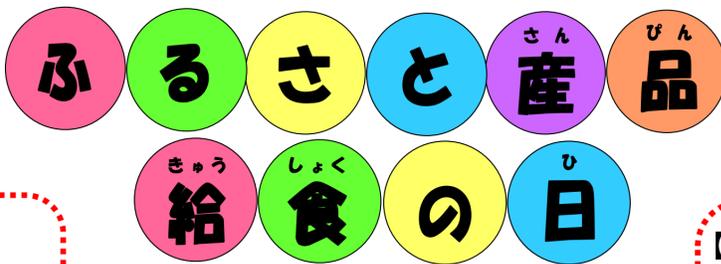
青森市小学校給食センター

感謝の気持ちを持って食べよう!



食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力に支えられています。
 私たちはそのことを知り、環境を大切にするとともに、地域の産物を消費することで、ふるさとの生産者を応援していきたいですね。そのため、給食では青森県や青森市で生産されている食材をたくさん使うようにしています。毎年6月と11月に実施している「ふるさと産品給食の日」は、特に青森の特産物を多く使っています。ふるさとの自然の恵みと生産者に感謝していただきます。

11月16日(A群校)・17日(B群校)は



【ごはん】

青森市で生産されたお米です。(品種は「つがるロマン」または「まっしぐら」)



【牛乳】

青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。弘前市の工場から毎日運ばれてきます。



【カットりんご】

青森市浪岡地区で、生産された「早生ふじ」という品種のりんごを食べやすくカットしたものです。



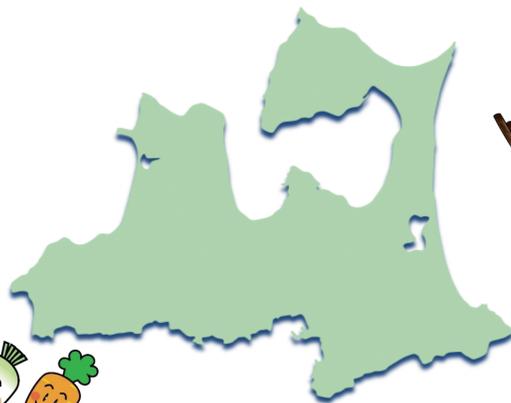
【長いもすいとん汁】

青森県産の長いもをねりこんだ、手作りすいとんを汁に入れていきます。その他、とり肉やごぼう、にんじん、長ねぎも青森県産です。



【県産切り干し大根の炒め物】

青森県産の大根を加工した切り干し大根とにんじん・豚肉を炒めたものです。青森県は大根の生産量が全国3位(2019年)です。



【県産照り焼きハンバーグ】

青森県産の豚肉を使ったハンバーグです。照り焼きソースで味付けしたものです。



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。

ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。2020年度では、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113グラム)の食べ物を毎日捨てていたことになるそうです。食べ物を捨てることは生産者の苦労が無駄になるだけでなく、ごみとして燃やすために燃料が使われ、地球温暖化にもつながるからです。

「もったない」の心を忘れず、未来に向けて自分にできることから取り組んでみましょう。



あとひと口食べよう!



知ろう! 伝えていこう!



青森県の郷土料理

しの けの汁

【主な伝承地域】津軽地方

【主な材料】大根・にんじん・ごぼう・ぜんまい
 ぶき・油あげ・高野豆腐・こんにやくなど



【由来】

約400年前、津軽藩祖が信が正月に敵の城を攻めていた時、城方は城内にあった大根・にんじん・ごぼう・山菜などあり合わせの材料で食事を作って応戦しました。その材料がちょうど七種類であったことから、津軽の七草がゆとして「けの汁」が始まったといわれています。(諸説あります。)

【作り方】

材料は、1センチ角くらいのさいの目切りにしておきます。だし汁に、ごぼう・大根・にんじんを入れて煮ます。柔らかくなったら、他の材料を加えて煮込み、みそやしょうゆで味付けします。(地域や家庭によって、使う材料や切り方、味付けがちがいます。)

「郷土食の料理集」「郷土料理を活用した指導事例集」(全国学校栄養士協議会)より