



三方を海に囲まれ、広い森林や肥沃（ひよく）な大地が豊かな恵みをもたらしてくれる青森県。この季節は、新鮮でおいしい農林水産物が種類も豊富に出回る時期です。

自然や生産者の苦勞に感謝して、青森県のおいしい恵みを味わいましょう。

11月16日の給食は

ふるさと産品の日



11月16日は青森県産品を多く使用した給食です。使用している県産食材を紹介します。

A群校



ご飯…青森市産米
牛乳…青森県産乳

B群校



ごまみそ汁

・豆腐
・豚肉
・人参
・ごぼう
・長ねぎ



ほっけ塩焼

小松菜ともやしのおひたし(ほん酢)

・小松菜

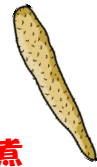
果肉入りりんごゼリー

・りんご



長いもすいとん

・長いもすいとん
・人参
・ごぼう



いわしりんごソース煮

・いわし
・りんご

～青森県の郷土料理～

貝焼きみそ風煮

・ほたておき身
・人参



この日の他にも11月は小麦粉、豚肉、牛肉、大豆、大根、キャベツ、りんご、鶏肉等の青森県産品を利用しています。

青森県の食料自給率は全国トップ5にはなっています。

11月24日は「いい日本食の日」



和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へ保護・継承としていくことの大切さを改めて考える日として、11月24日は「いい日本食の日」と制定しました。

《日本食の特徴》

◎新鮮で豊かな食材

青森県をはじめ日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

◎栄養素バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養素のバランスが良いと言われ、健康長寿や肥満予防に役立っています。

◎季節感

日本は世界でも数少ない四季のある国です。その特徴を生かし季節の食材を使って、季節にあった器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

◎年中行事との関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。例えば、正月には雑煮やおせち、七夕にはそうめん、十五夜には団子、冬至にはかぼちゃなどがあります。

鮭ちゃんちゃん焼き

短命県返上は
中学生から！



あもり型給食とは、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「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あもり」に感謝
中学生でも簡単にできる「あもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

鮭 50g
◆塩 0.25g
◆こしょう 少々
キャベツ 30g
にんじん 10g
えのきたけ 10g
ピーマン 5g
バター 2g(小さじ1/2)
にんにく 1g
酒 5g(小さじ1)
★みそ 3g(小さじ1/2)
★砂糖 1.5g(小さじ1/2)
★しょうゆ 1.5g(小さじ1/4)
★みりん 1.5g(小さじ1/4)

【作り方】

①下準備をする
・鮭: ◆をふっておく
・キャベツ: たんざく切り
・にんじん、ピーマン: せん切り
・えのきたけ: いしづきを切り落とし、食べやすい長さに切る
・にんにく: すりおろす
②蒸し焼き
・フライパンにバターとにんにくを入れて、点火する(弱火)
・バターがとけたら、全ての野菜、鮭、酒を入れ、ふたをして弱火で蒸す。
・野菜がしんなりしたら、★を混ぜ合わせて、上からかける。
・ふたをしてさらに蒸して、みそをなじませる。
・水分が多い場合は、ふたをとり水分を飛ばすように加熱する。
・鮭に火が通ったら、火を止める。



野菜使用量 《56g》



【ワンポイント】

蒸し焼きにすることで、鮭と野菜の「うま味」がひきだされ、鮭といっしょに野菜もおいしく食べることができます。