



# 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、大切に守り受け継いでいく必要があります。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、特にふるさと青森の特産物を多く使っています。ふるさととの自然の恵みと生産者に感謝していただきましょう。

### 11月17日(木)は...

## ふるさと産品給食の日

### 【ごはん】

青森市産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」)



### 【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青森県産のにんじんやぶた肉を使っています。  
青森県は大根の生産量が全国3位(2019年)です。



### 地産地消とは...

地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費することです。



### 【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。



### 【長いもすいとん汁】

青森県産の長いもをねりこんだ、手作りすいとんが入った汁物です。  
青森県産のとり肉やごぼう、にんじん、長ねぎも使っています。



### 【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ています。



### 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、また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勞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ことで、「もったいない」の心を忘れず、未来に向けて自分が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

### けの汁



【主な伝承地域】津軽地方

### 【由来】

約400年前、津軽平定のため津軽藩祖為信が正月に敵の城を攻めていた時、城にあった大根・にんじん・ごぼう・山菜などあり合わせの材料で作った食事をして戦いました。その材料がちょうど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。

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

### 【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、味付けが異なります。)

「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