



# 11月給食だより



令和6年度 11月

青森市小学校給食センター

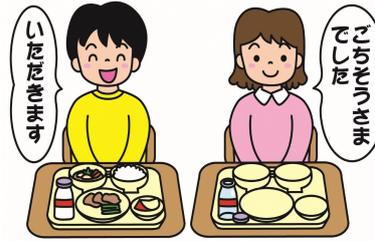
感謝の気持ちを持って食べよう

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。

## 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味知っていますか？

みなさんは食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、おいしい食事を作るために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味がこめられています。給食ができるまでに関わってくれた人へ、感謝の気持ちを持っていただきましょう。



18日(A群校)・19日(B群校)は

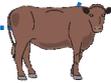
## ふるさと産品給食の日

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、特に青森県の特産物を多く使っています。ふるさとの恵みと生産者に感謝していただきましょう。

【ごはん】  
青森市で生産されたお米です。(品種は「まっしぐら」)



【八甲田牛とごぼうのそぼろ煮】  
青森県で飼育された八甲田牛とごぼう、とうふ、白菜、にんじんを炒めたものです。青森県はごぼうの生産量が全国1位(令和4年)です。

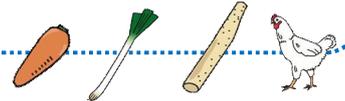


青森県にはおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ、ほかにも探して食べてみましょう。食べるときは青森県の恵みに感謝することも忘れずに！

【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、手作りすいとんを汁に入れてあります。その他、とり肉やにんじん、長ねぎも青森県産です。



【カトリんご】  
青森県で生産されたりんごを食べやすくカットしたものです。



知ろう！  
伝えていこう！



## 青森県の郷土料理

### たらのじゃっば汁



【主な伝承地域】津軽地方

【由来】

「じゃっば」は津軽の方言で雑把、つまり「捨てるもの」という意味です。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などのいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使って作る汁を「じゃっば汁」と呼びます。

たらは、津軽地方の正月に欠かせない魚で、魚をおろして身をとった後の「アラ」を、大根やにんじん、ねぎなどとともに煮込んだ汁で冷え切った体を温めていました。栄養満点な真冬の家庭料理です。

【主な材料】だし昆布、たららのじゃっば、大根、にんじん、みそ、酒、ねぎ

【作り方】

1. 鍋に水を約2リットル入れ、だし昆布を浸して一晩漬けておく。
2. 鍋に火をかけ、沸騰したらだし昆布を取り除き、大根とにんじんを厚さ1cmのいちょう切りにして鍋に入れて煮る。
3. 大根が煮えたら、みそを入れる。
4. 薄塩の水でじゃっばをさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
5. じゃっばを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除きながら20分くらい煮る。
6. 酒を入れて味を調え、ねぎをななめ切りにして入れる。
7. ねぎに火が通ったら火を止める。

※農林水産省「うちの郷土料理」 青森県農業改良普及会「あおもりの伝統料理」