



# 6月給食だより



令和6年度6月

青森市小学校給食センター



6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。



## ふるさと産品給食の日

【小学校A 6/19(水)、B 6/20(木)で実施します。】

「ふるさと産品給食の日」は、青森県の食材を豊富に使った給食です。



### 栗肉入りりんごゼリー

青森県の特産物であるりんごの栗肉入りゼリーです。

#### 【副菜】

### 栗産切り干し大根の炒め物

青森県産の切り干し大根です。よくかんで食べましょう。

#### 【主食】

### ごはん(青森市産まっくら)

青森市でとれたお米(まっくら)を味わって食べましょう。



### 牛乳(青森県産)

牛乳には、成長期に必要な「カルシウム」が豊富です。

#### 【主菜】

### 栗産ごぼう入りつくねハンバーグ

ごぼうは、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。

#### 【汁物】

### 栗産ほたてのみそ汁

青森県の特産物であるほたては、良質なたんぱく質です。



## よくかむための作戦を考えよう

◎よくかむと、どんないいことがあるの？

よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあります。6つのいいことを確認してみましょう。



1 おいしく味わえる



2 食べ過ぎを防ぐ



3 むし歯を防ぐ



4 消化を助け、栄養の吸収が高まる



5 歯並びがよくなる



6 脳のはたらきがよくなり、心を安定させる



## 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときなど、こまめに手を洗いましょう。



### 食中毒予防の3原則



しろう！  
伝えていこう！



## 青森県の郷土料理



## けんちん汁



【主な伝承地域】 県南・下北地方

豆腐にたっぷりの根菜類、山菜、長いもが特徴のけんちん汁です。地域や場所によっては味付けや入れる具材が違いますがあります。

【主な材料】

木綿豆腐、長いも、にんじん、ごぼう、大根、ふき(水煮)、わらび(水煮)、干しいたけ、だし汁(干しいたけのもとし汁)、あから油、みそ、みりん、しょうゆ



【作り方】

- 1 干しいたけは水で戻し、豆腐は軽く水切りをする。
- 2 にんじんは1cm角の切り、ごぼう、長いも、大根は1cm角の色紙切り、ふき、わらびは1cm長さの小口切り、もどした干しいたけはせん切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、豆腐を入れ、細かくそぼろ状にし、水気がなくなるまで弱火で炒める。
- 4 3の鍋に2を加えて軽く炒め、だし汁を加えて煮込む。具材が軟らかくなったらみそ、みりんを調味し、仕上げにしょうゆで味を調える。

次代に伝え継ぐ、おいしい遺産 「あomorの郷土料理」 春・夏篇 青森県農林水産部農林水産政策課より

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月19日(水) 9:00~11:35
- 費用 301円(試食材料費)
- 募集期間 6月3日(月)~6月10日(月) 先着30名
- 内容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
- 詳細は市ホームページまたは広報あomor 6月1日号をご覧ください。

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。