



6月給食だより



令和6年度6月

青森市単独給食実施校



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。



6月20日(木)は ふるさと産品給食の日



「ふるさと産品給食の日」は、青森市産・青森県産の食材をたくさん使った給食です。

●果肉入りりんごゼリー●

青森県の特産物であるりんごの果肉が入ったゼリーです。

【副菜】

●県産切り干し大根の炒め物●

青森県産の大根で作った、かみごたえのある切り干し大根です。

【主食】

●ごはん●

青森市で生産された【まっしぐら】という品種のお米です。



●牛乳●

青森県産の新鮮でおいしい牛乳は、カルシウムもたっぷりです。

【主菜】

●県産ごぼう入りつくねハンバーグ●

食物繊維が豊富な青森県産ごぼうを使ったハンバーグです。

【汁物】

●県産ほたてのみそ汁●

陸奥湾で育ったほたては、うまみと甘みがあります。



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と、『6つのいいこと』があります。心や体の健康のためにも、今日から『よくかむこと』を意識して食べましょう。



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ふ場合があります。

【主な材料】

木綿豆腐、長いも、にんじん、ごぼう、大根
ふき(水産)、わらび(水産)、干しいたけ
だし汁(干しいたけのもとし汁)
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 にんじんはいちょう切り、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。

次代に伝える、おいしい遺産 「あもりの郷土料理」 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もり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。