



6月 給食だより



令和5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」に関わる問題には、食事と栄養、食文化、食糧自給率、食品ロスなど、様々な課題があります。食について学ぶことは、健康で心豊かな生活を送るために大切なことです。身の回りの「食」について考えてみましょう。



ふるさと産品給食の日



「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。

6月16日(A群校)、6月19日(B群校)で実施します。

果肉入りりんごゼリー

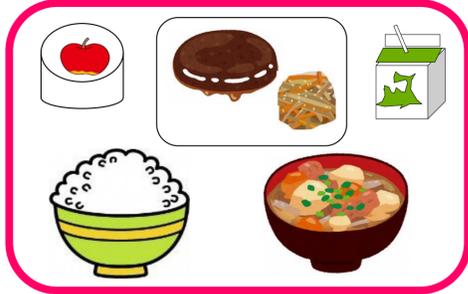
《りんご:生産量全国第1位》

国内の生産量の半分以上を青森県が生産しています。

【主食】

ごはん(青森市産まっくら)

牛乳(青森県産)



【主菜】

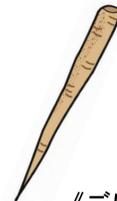
県産照り焼きハンバーグ

【副菜】

県産さんぴらごぼう

【汁物】

ほたてのみそ汁



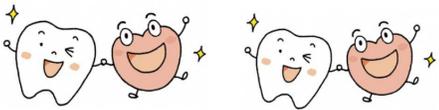
《ごぼう:生産量全国第1位》
主に「柳川理想」という品種が栽培されています。



《ほたて:漁獲量全国第2位》

周囲の山々から栄養たっぷりのミネラルが入った水が流れ込む陸奥湾で育ったほたては、うま味成分がたっぷりで、甘味も感じる人気の食材です。

青森県は、食糧自給率が高く、豊富な農林水産物があり、これら自然の恵みによって私たちの命は支えられています。



よくかんで食べよう!



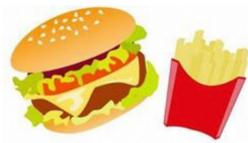
かむとよいこと何?

かむことで、あごの筋肉が動き、周囲の血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する働きもあります。



かむ回数をかぞえてみたことありますか?

かむ回数をくらべると、ファストフードは約550回、和食は、その2倍近くの1000回程度かむ必要があります。和食にはかみごたえのある食材が多く使われているため、たくさんかむことになり、丈夫なあごの発達に役立ちます。



(かむ数) 少ない



(かむ数) 多い

知ろう!
伝えていこう!



青森県の郷土料理



せんべい汁

【主な伝承地域】 南部地方

【由来】

せんべい汁は、肉、きのこ、野菜などでだしをとった汁の中に、南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる郷土料理です。青森県八戸市をはじめ、県南地方でよく作られています。せんべい汁に使うせんべいは、小麦粉・塩を原料とし、汁物用に開発されたもので、煮込んでもとけにくく、モチモチとした独特の食感があります。



【主な材料】

汁用せんべい、肉や魚(一般的には鶏肉)

きのこ(干しいたけ、まいたけ など)

野菜(大根、にんじん、ごぼう、ねぎ など)

糸こんにゃく、だし汁(昆布、かつお節)

調味料(しょうゆ、みりん、さとう、塩)

【作り方】

- 1 だし汁に大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- 2 鶏肉を入れて火が通ったら糸こんにゃくを入れる。
- 3 きのこを入れ、しょうゆを基本に好みで、みりん、さとうで甘味をつける。(好みで塩を入れる。)
- ※この時点ではうす味にしておく。せんべいから塩味がでます。
- 4 割ったせんべいを入れて2~3分煮る。
- 5 味をととのえ、最後にねぎを入れる。

「青森のうまいものたち」ホームページ・「あomorの伝統料理」青森県農業改良普及会より