



# 6月 給食だより



令和5年度6月

青森市単独給食実施校

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。

6月19日(月)は、

## ふるさと産品給食の日!

### 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。

地産地消

**県産さんびらごぼう**  
主に「柳川理想」という品種のごぼうが、栽培されています。  
青森県は、ごぼうの生産量が全国第1位!!

**牛乳 (青森県産)**  
青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。

**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。

**ごはん**  
青森市で生産された、【まっくら】という品種のお米です。

**ほたてのみそ汁**  
周囲の山々から栄養たっぷりの水が流れ込む陸奥湾で育ったほたては、うま味と甘味があります。  
青森県は、ほたての漁獲量が全国第2位!!

わたしたちの食生活は、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。ふるさとの自然の恵みと生産者に感謝していただきましょう。



## よくかんで食べよう!

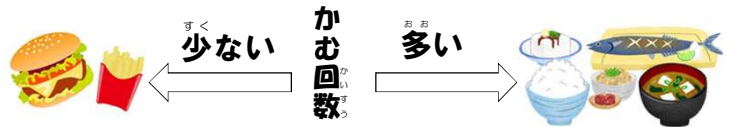
### かむ回数を数えたこと、ありますか?

◎◎よくかむと、いいことがいっぱい!◎◎

かむことで、あごの筋肉が動き、まわり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、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。



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回以上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、丈夫なあごが育ちます。



知ろう! 伝えていこう!



## 青森県の郷土料理

6月は食育月間

### せんべい汁

【主な伝承地域】 南部地方



【由来】

せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでだしを採った汁の中に、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・塩を使い、汁物用に固く作られたもので、煮込んでもちもちと、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 (一般的には鶏肉) や魚

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】

- だし汁に大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- 鶏肉を入れて火が通ったら糸こんにゃくを入れる。
- きのこを入れ、しょうゆを基本に好みに、みりん、砂糖で甘味をつける。(好みに塩を入れる。)
- ※この時点ではうす味にしておく。せんべいから塩味が出ます。
- 割ったせんべいを入れて2~3分煮る。
- 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・「あおもりの伝統料理」青森県農業改良普及会より