

**地**元でとれた**生**産物を**地**元で**消**費しましょう。

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。季節が移り変わるたびに、さまざまに美しい景色を見せてくれる青森県。私たちのふるさとは豊かな海と山と大地があります。私たちの食生活は、このような大自然の恵みと生産者の方々の努力に支えられています。その支えに感謝するとともに、守り、受け継ぐこと。それが、私たちにしかできない【地産地消】となります。



## 11月は青森県の食育月間

## 青森産品を食べよう



## 《ごぼう》

## 生産量日本一

薬草として伝わったごぼうは、腸をそうじして便通をよくする代表的な食べ物です。でも、ごぼうを栽培して食べているのは、世界中で日本だけだそうです。



## 《長いも》

長いものネバナは体力を高めるので、つかれぎみのときや、スタミナをつけたいときなどに最適です。



## 《ほたて》

むつ湾を中心に、養殖や地まき放流が行われています。養殖ものも、エサは海水からとるプランクトンなので、味は天然のものと同じです。



## 《りんご》

## 生産量日本一

11月は最も多くの品種が回る月です。青森県では、11月5日を「いいりんごの日」として制定し、りんごの良さを広めています。

台風などの自然災害に負けないよう、生産者が心をこめて育てたりんごを味わっていただきましょう。



## 《カシス》

## 青森市が生産量日本一

カシスのアントシアニンには、目の疲れをおさえてくれる働きがあります。



## 《いか》

## 八戸港が水揚げ日本一

軟体動物の頭足類に属していて、腕が10本。このうち2本は、蝕腕といって、えさなどをつかまえます。表面が、黒光りしているのが新鮮なイカです。

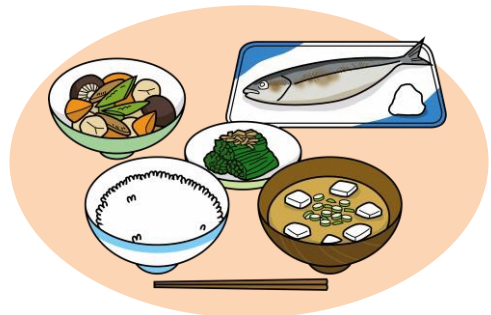


## 《さば》

最近特に注目されているのが、「八戸沖さば」とよばれているさばです。血液をきれいにして脳の働きをよくするEPA・DHAという成分が多くふくまれています。



## 「和食」のすばらしさを知ろう！



11月24日は「和食の日」です。

2013年12月ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、良い面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。

さらに、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

和食の良さを知って受け継いでいきましょう。

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 11月19日(火) 9:00~11:40
  - 募集期間 11月1日(金)~11月12日(火) 50人(申込順)
  - 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
  - 費 用 260円(試食材料費)
  - 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
- 詳細は市ホームページまたは広報あおもり11月1日号をご覧ください。

## 鮭と根菜の豆乳汁

11月25日(月)B献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

## 【材料】 1人分

・鮭	30g
・大根	30g
・にんじん	15g
・じゃがいも	30g
・ごぼう	10g
・さやいんげん	10g
・豆乳	50g
・だし昆布パック	2g
・かつおの素パック	4g
・赤みそ	6g
・白みそ	5.5g

## 【作り方】

- ①鮭は一口大、大根・にんじんはいちょう切りにする。
- ②じゃがいも・ごぼうは小乱切りにする。
- ③さやいんげんは斜め切りにする。
- ④鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
- ⑤大根、にんじん、じゃがいも、ごぼうを入れて、中火で煮る。
- ⑥材料が煮えたら、豆乳と鮭を入れる。
- ⑦さやいんげんを入れ、みそで調味したら、沸騰直前に火を止める。

## 《野菜使用量 65g》

## 【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gですが、この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。



短命県返上は  
中学生から！

★11月15日(金)は「ふるさと産品給食の日」として、青森県産品がたっぷりの給食です。