

朝晩寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。食生活では、色の濃い野菜でビタミンAを、淡色野菜やかんきつ類などの果物でビタミンCをたっぷりとり、風邪の予防に努めましょう。



学校給食は、青森市内・県内でとれた食材を使用しています。特に**11/15は、「ふるさと産品の日」とし**、青森市産・県産食材を多く取り入れています。

●青森市のカシス●

青森市は、カシスの生産量が日本一です。カシスには疲れ目予防など優れた健康機能性があるといわれています。青森市産カシスは、ジャムやジュースなどに商品化されているほか、アイスクリームやヨーグルトなどに入れるとおいしく食べられます。

11月15日AB  
「りんごとカシスのゼリー」



11月17日AB  
「スライスりんご」



●青森市のりんご●

市内で栽培されているりんごは、「ふじ」「ジョナゴールド」「玉林」「つがる」など数十種類もの品種があります。全国のりんご生産量の半分以上を占める青森県内において、青森市は県内第2位です。

●青森市の米●

市内で栽培されている米の主な品種は「つがるロマン」と「まっしぐら」です。涼しい気候で育てられるため、農薬の散布が少なく済み、味もよく価格も手ごろになっています。

月・水・金曜日のご飯の日はいつでも「つがるロマン」

お知らせ

11月6日(月)から学校給食課のアウガへ移転に伴い電話番号が変わります。

新番号 給食管理チーム017-718-1626 給食運営チーム017-718-1864

「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 実施日 11月20日(月) 午前9時～午前11時40分(受付開始午前8時30分)
- 実施場所 小学校給食センター 青森市三内字丸山393-261(西部工業団地内)  
※当日は直接センターへお越しください。
- 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(ご飯、牛乳、厚揚げと大根のみそ汁、つくねハンバーグ、五目きんぴら)  
※食物アレルギーのある方は、申し込む前にお問い合わせください。
- 対象者 青森市民
- 参加募集人数 60人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)  
※11月15日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。
- 申し込みについて
  - ・申込期間 11月1日(水)～11月14日(火)
  - ・申込必要事項 ①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先
  - ・申込方法 ①メールまたはFAXで申し込む場合  
任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、申込必要事項を記入の上、お申し込みください。  
②電話で申し込む場合  
申込必要事項をお知らせください。
  - ・申込先 (株)グリーンハウス(小学校給食センター運営企業) メール shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp  
FAX 017-766-7203 ☎017-782-3765
- 問い合わせ先 (株)グリーンハウス ☎017-782-3765 (9:00～17:00受付)

えびとチンゲン菜のクリーム煮

11月21日(火) 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「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。

<作り方>

- ①むきえびは解凍し洗っておく。
- ②ベーコンと人参は、1センチくらいの短冊切りにする。
- ③チンゲン菜は根元を切り落とし、3センチくらいの大きさに切る。
- ④玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ⑤鍋にベーコンを入れ加熱し、玉ねぎを入れよく炒める。(中火)
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら、人参と水を入れよく加熱する。人参が柔らかくなったら、えび、チンゲン菜、コンソメの素を入れる。ひと煮立ちしたら、ホワイトルウとベシヤメルソースを入れ、焦げないようにかき混ぜながら加熱する。とろみがついたら牛乳、白こしょうを入れ、煮立ったら火を止める。

【材料】1人分

- ・むきえび 30g
- ・ベーコン 10g
- ・チンゲン菜 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・人参 15g
- ・ホワイトルウ 10g
- ・ベシヤメルソース 5g
- ・粉チーズ 5g
- ・牛乳 40g
- ・コンソメの素 2g
- ・白こしょう 0.03g



【ワンポイント】

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

野菜使用量 95g

短命県返上は中学生から!

