



# 1月給食たより



令和5年度 1月

青森市浪岡学校給食センター

## 減塩で短命県返上!

青森県は、健康寿命を延ばし全国との健康格差を縮めることを目指しています。食塩のとりすぎは、心臓病や高血圧症などの生活習慣病を発症するリスクがあります。減塩をして病気を予防しましょう。色々な工夫をすると、薄味でもおいしい食事がとれます。また、味覚が薄味に慣れてくるので、毎日の食生活で気をつけていきましょう。

### 酸味・香り・辛味・油のコクを利用

#### 調理の工夫

香辛料や酸味、油のコクは、料理の味を引き立てくれるので薄味でも味をしっかりと感ずることができます。



### だし活 うまみを効かせる

だし活（だし汁を活用）すると、だしのうま味が素材の味を引き出すので、塩分に頼らなくてもおいしく食べることができます。



給食では、昆布やかつお節などの天然だしをとって作っています。

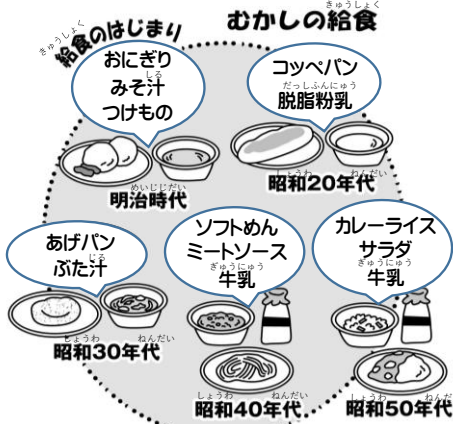
### 全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが、始まりです。当時の献立は、おにぎりや漬け物などでした。その後、さまざまな歴史を経て、今の学校給食があります。感謝していただきましょう。



### 給食の歴史



### 給食の再開

給食は戦争によって一時中断しましたが、アメリカの援助団体ララから給食物資の提供をうけて、昭和22年1月から再開されました。それを記念して、1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としています。



### 今の給食

給食は地域の産物を使用し、地産地消に貢献しています。メニューも和風・洋風・中華と日本と世界の料理が出ています。また、青森県の郷土料理の他に全国の郷土料理も紹介し、和食のよさを教え、地域の文化や伝統への理解と関心を深めています。



### あおもり型給食を 作ってみよう

#### もやしとにらのごま炒め



#### ～「あおもり型」～ 5つのコンセプト

- ①「塩分」ひかえめ 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」

#### 【材料(1人前)】

もやし	40g
にら	20g
ごま油	1g(小さじ1/4)
白だし	5g(小さじ1)
いりごま	0.5g

#### 【作り方】

#### ①下準備をする

- ・にら：食べやすい長さに切る

#### ②いためる

- ・フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
- ・もやしを強火でいため、にらを加えていためあわせ、白だして味をととのえる。
- ・いりごまを加える。

強火で手早くいためると、もやしから水分が出すぎず、シャキシャキした歯ごたえになります。



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
「あぶにん」