



6月 給食だより

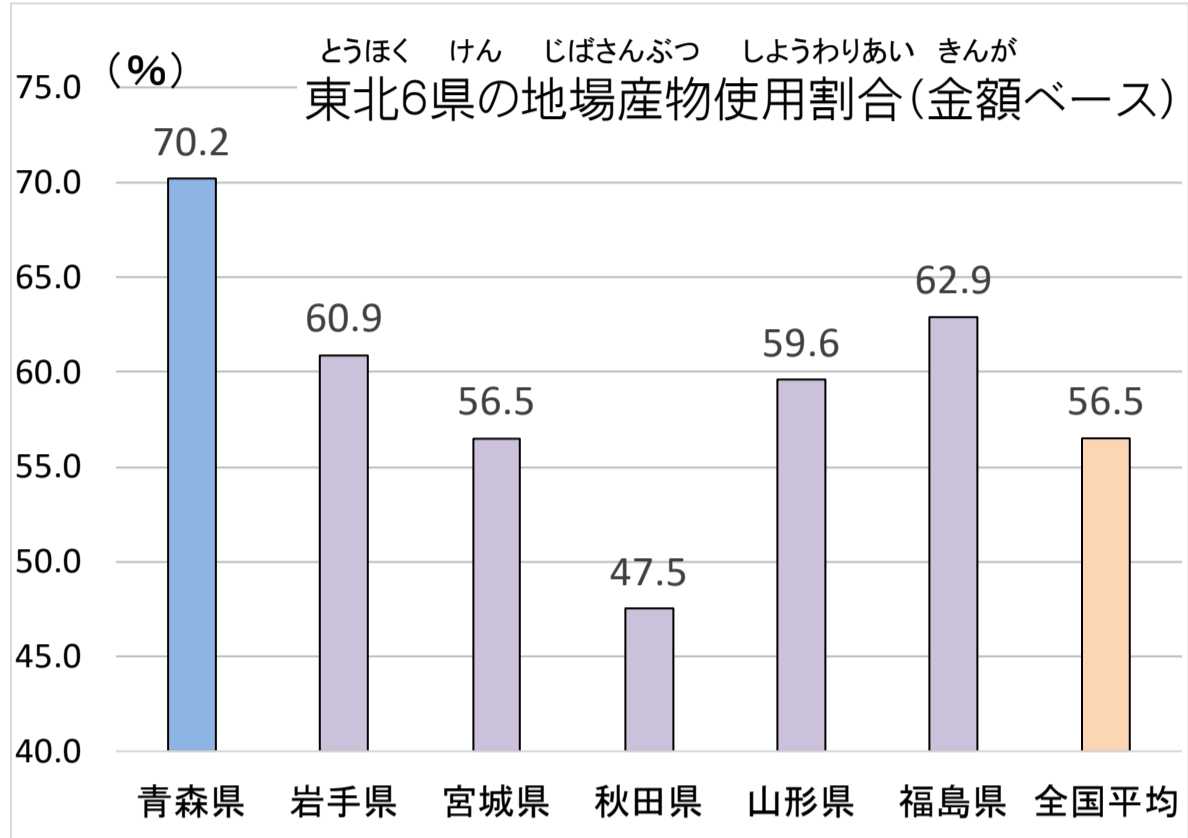


令和5年度6月
青森市浪岡学校給食センター

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

【浪岡地区6/16で実施します。】



「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。

りんごとお米のプリン
《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。
ごはん (青森市産まっしら)
牛乳 (青森県産)



【主菜】
県産照り焼きハンバーグ
【副菜】
県産きんぴらごぼう
《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。

【汁物】
ほたてのみそ汁
《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、うま味と引き立つような甘味があります。

青森県は、食糧自給率が高く、多様で豊富な農林水産物があります。青森県の自然の恵みが私たちの命を支えています。



よくかんで食べよう!

かむとどんなよいことが...

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るのです。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、じょうぶなあごの発達に役立ちます。

和食は、ファストフードより2倍多くかむ



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・塩を原料とし、汁物用に関発されたもので、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】

- 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で、みりん、砂糖で甘味をつける。（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。
- 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・「あおりの伝統料理」青森県農業改良普及会より