

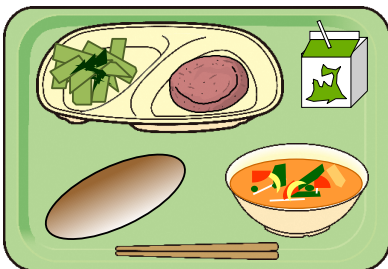
A群校 14日
 B群校 28日
 の給食は

ふるさと産品の日

ふるさと産品給食の日は青森県産品を多く使用した給食です。

パン・牛乳・りんごジュース

県産小麦を使用したパン、県産の牛乳やりんごジュースが出ます。
 A群校：牛乳
 B群校：りんごジュース



八甲田牛入りピリ辛スープ

八甲田牛が入ったスープです。この他にも県産の人参や長ねぎ、県内の工場で加工された玉ねぎ、竹の子、調味料が使われています。

茎わかめサラダ

県産のキャベツが使われています。

チキン竜田揚げケチャップ煮

県内の工場で加工されています。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」は地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食糧自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



カラフル野菜の卵炒め

短命県返上は中学生から！

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
 中学生でも簡単にできる「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

卵	50g (1個)
牛乳	10g (小さじ2)
バター	2g (小さじ1/2)
ピーマン	10g
パプリカ	10g
玉ねぎ	15g
コーン	10g
ミニトマト	20g
スライスチーズ	16g (1枚)
こしょう	少々

- 【作り方】
- ①下準備をする
 - ・ピーマン、パプリカ：千切り
 - ・玉ねぎ：薄切り
 - ・ミニトマト：半分に切る
 - ・スライスチーズ：4つくらいにちぎる
 - ②炒める
 - ・フライパンを温めて、バターを溶かす。(中火)
 - ・卵を溶きほぐし、牛乳と混ぜてから流し入れ、半熟の状態を取り出す。
 - ・野菜を炒める。
 - ・野菜がしんなりしたら、チーズと卵を加えて混ぜ合わせる。
 - ・こしょうで味を調え、火を止める。



野菜使用量
 《65g》



【ワンポイント】
 鮮やかな彩りは、それだけでおいしそう！卵の黄色とのコントラストを楽しみながら、緑黄色野菜をたっぷり食べられます。