



11月給食たより



令和5年度11月

青森市小学校給食センター



感謝の気持ちを持って食べよう

いただきます

食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力に支えられています。私たちはそのことを知り、環境を大切にするとともに、地域の産物を消費することで、ふるさとの生産者を応援していきたいですね。



考えてみよう！給食には、どんな人たちが関わっているのかな？



生産してくれる人

流通に関わる人

献立を考える人

給食を作る人

給食を運び、準備をする人



農業・漁業・畜産業



運送・販売業者



栄養士



調理員



配送・配膳員



給食では、青森県や青森市で生産されている食材をたくさん使うようにしています。毎年6月と11月に実施している「ふるさと産品給食の白」は、特に青森県の特産物を多く使っています。ふるさとの恵みと生産者に感謝していただきましょう。

【ごはん】
青森市で生産されたお米です。（品種は「まっしぐら」）



11月14日(A群校)・15日(B群校)は

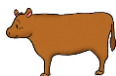
さんびん きゅうしょく

ふるさと産品給食の日

【牛乳】
青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。弘前市の工場から毎日運ばれてきます。



【カットりんご】
青森県で、生産されたりんごを食べやすくカットしたものです。



【八甲田牛入り県産切り干し大根の炒め物】
青森県産の大根を加工した切り干し大根とにんじん、八甲田牛を炒めたものです。青森県は大根の生産量が全国3位（2019年）です。



【長いもすいとん汁】
青森県産の長いもをねりこんだ、手作りするいとんを汁に入れていきます。その他、とり肉やごぼう、にんじん、長ねぎも青森県産です。



【県産照り焼きハンバーグ】
青森県産の豚肉を使ったハンバーグです。照り焼きソースで味付けしたものです。



し
知ろう！
つた
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】
江戸時代後期、飢饉や凶作で、ますしい農民たちは米を食べることができなかったとき、南部八戸地方では独自の「麦・そば食文化」が発達しました。その中で誕生したのが、半熟焼きの麦せんべいやそばせんべい（てんぼせんべい、もちせんべい）で、現在の「南部せんべい」の始まりといわれています。
南部せんべいは、主食や間食としてそのまま食べるだけでなく、季節の具材を入れた汁物にちぎって入れる食べ方もあります。これが、「せんべい汁」の始まりといわれています。

【主な材料】 おつゆせんべい・鶏もも肉・にんじん・ごぼう・ひらたけ・ねぎなど

【作り方】
だし汁に、ごぼう・にんじんを入れて煮ます。沸騰したら鶏もも肉・ひらたけを入れます。野菜が柔らかくなったら、こいくちしょうゆを入れます。汁が煮立ったら、せんべいを4つにわり入れて2〜3分煮て、最後にねぎを入れます。
（地域や家庭によって、使う材料や切り方、味付けがちがいます。）

「郷土食の料理集」「郷土料理を活用した指導事例集」（全国学校栄養士協議会）より

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。