



# 11月給食だより



令和6年度 11月

青森市浪岡学校給食センター

みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。給食ができるまでに関わってくれた人へ、感謝の気持ちを持っていただきましょう。

## 食事のあいさつ 「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の時、きちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、おいしい食事を作るために駆け回ってくれた人々への感謝の意味がこめられています。

毎日の食事の時には、感謝の気持ちを持ってきちんとあいさつをしましょう。



## 青森県の産品を紹介します

全国トップクラスの生産量を誇るほたては、北下半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾で育てられています。周りの山々から、ミネラルたっぷりの栄養豊富な水が流れ込み、大きく育ちます。

青森のほたては、うまみはもちろん、ひき立つような甘みと貝柱の厚さが特徴です。

おもな産地：陸奥湾

青森県の豊かな大地と豊富できれいな水によって育てられる青森のお米は、栄養いっぱいに育ちます。

青森県では、「青天の霹靂」、「まっしぐら」、「はれわたり」などの品種が育てられていますが、給食では、青森市産のまっしぐらが使われています。

おもな産地：津軽地方

青森県は、りんごの生産量日本一で、全国のりんごの約6割が青森県産です。

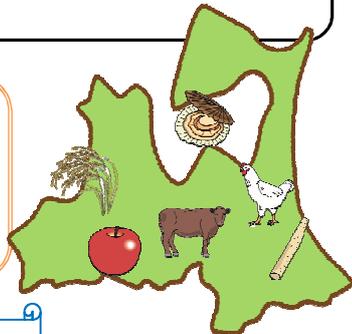
青森県では、約50種類ものりんごを育てていて、11月には「王林」、「北斗」、「ふじ」などの品種が出回ります。さまざまなりんごの品種を食べ比べてみましょう。

おもな産地：弘前市、青森市浪岡地区

青森県は、ながいもの生産が盛んに行われていて、国内出荷量の約4割を占めています。青森のながいものは、色白で粘りが強く、やわらかい肉質とアクが少ないのが特徴です。おもな産地：十和田市、東北町

青森県は、畜産業も盛んに行われています。赤身主体で牛肉のうまみを感じるとができる、希少な「八甲田牛」をはじめ、青森県の特産地鶏である「青森シャモロック」、数多くある銘柄豚肉の中でも評価が格段に高い「山崎ポーク」など様々あります。おもな産地：県内全域

青森県にはおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ、ほかにも探して食べてみましょう。食べるときは青森県の恵みに感謝することも忘れずに！



知ろう！  
伝えていこう！



## 青森県の郷土料理

### たらのじゃっば汁



【主な伝承地域】津軽地方

【由来】

「じゃっば」は津軽の方言で雑把、つまり「捨てるもの」という意味です。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などのいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使って作る汁を「じゃっば汁」と呼びます。

たらは、津軽地方の正月に欠かせない魚で、魚をおろして身をとった後の「アラ」を、大根やにんじん、ねぎなどとともに入れて煮込んだ汁で冷や切った体を温めていました。栄養満点な真冬の家庭料理です。

※農林水産省「うちの郷土料理」 青森県農業改良普及会「あおもりの伝統料理」

【主な材料】だし昆布、たら、のじゃっば、大根

にんじん、みそ、酒、ねぎ

【作り方】

- 鍋に水を約2リットル入れ、だし昆布を浸して一晩漬けておく。
- 鍋に火をかけ、沸騰したらだし昆布を取り除き、大根とにんじんを厚さ1cmのいちよう切りにして鍋に入れて煮る。
- 大根が煮えたら、みそを入れる。
- 薄塩の水でじゃっばをさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
- じゃっばを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除きながら20分くらい煮る。
- 酒を入れて味を調え、ねぎをなめ切りにして入れる。
- ねぎに火が通ったら火を止める。