

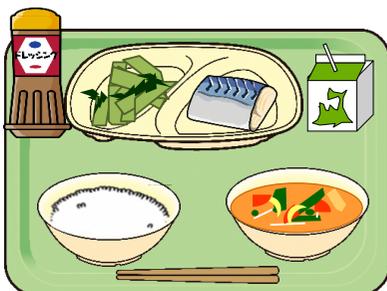
A群校 20日の給食は  
B群校 13日の給食は

# 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。

## ごはん・牛乳

ごはんは青森市産の「まっしぐら」という名前のお米です。県産の牛乳もつきます。



## ごまみそ汁

県産の豚肉や人参、ごぼう、長ねぎが入っています。また、県内で栽培された大豆から作られた豆腐やみそも使われています。

## ゆで野菜

県産のほうれん草が使われています。

## パンオイル青じそドレッシング

県内の工場加工されています。

## 鮭のごままぶし焼き

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

鮭(無塩)	60g
塩	0.6g (小さじ1/8)
◆小麦粉	6g (小さじ2)
◆牛乳	10g (小さじ2)
いりごま	13.5g (大さじ1/2)
ごま油	4g (小さじ1)
エリンギ	10g
かぼちゃ	30g

### 【作り方】

- ①下準備をする
  - ・鮭:ひと口大にそぎ切りし、塩をふる
  - ・エリンギ:短冊切り
  - ・かぼちゃ:半月切り
- ②焼く
  - ・鮭に◆を混ぜた衣をつけ、ごまをまぶす。
  - ・フランパンにごま油を入れて点火する。(弱火)
  - ・鮭と野菜の両面をこんがり焼く。



### 野菜使用量

《40g》  
塩分  
《0.7g》



[ワンポイント]  
香ばしいごまのコクと、カリッととした食感で、塩分控えめでもおいしくなります。何度もひっくり返さず、弱火でじっくり焼くとカリッと焼き上がります。

# 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

## 地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

## 学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



## 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。