



6月給食だより



令和6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。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。



ふるさと産品給食の日



りんごとお米のプリン

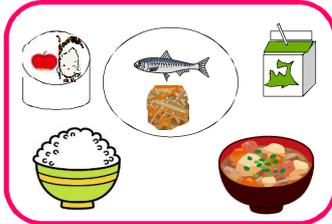
青森県の特産物であるりんごとお米から作ったプリンです。

【副菜】
県産切り干し大根の炒め物

青森県産の切り干し大根です。よくかんで食べましょう。

【主食】
ごはん（青森市産まっしぐら）

青森市でとれたお米（まっしぐら）を味わって食べましょう。



牛乳（青森県産）

牛乳には、成長期に必要な「カルシウム」が豊富です。

【主菜】
いわし梅しょうゆ煮

いわしには、脳のはたらきをよくするDHAが含まれています。

【汁物】
県産ほたてのみそ汁

青森県の特産物であるほたては、良質なたんぱく質です。



よくかむための作戦を考えよう

◎よくかむと、どんないいことがあるの？

よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあります。6つのいいことを確認してみましょう。



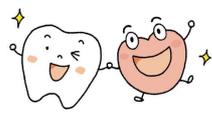
1 おいしく味わえる



2 食べ過ぎを防ぐ



3 むし歯を防ぐ



4 消化を助け、栄養の吸収が高まる



5 歯並びがよくなる



6 脳のはたらき
がよくなり、
心を安定
させる



手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときなど、こまめに手を洗いましょう。



食中毒予防の3原則



し
つた
知ろう！
伝えていこう！



青森県の郷土料理

6月は食育月間

けんちん汁



【主な伝承地域】 県南・下北地方

豆腐にたっぷりの根菜類。山菜、長いもが特徴のけんちん汁です。地域や場所によっては味付けや入れる具材が違う場合があります。

【主な材料】
木綿豆腐、長いも、にんじん、ごぼう、大根
ふき（煮）、わらび（煮）、干しいたけ
だし汁（干しいたけのもとし汁）
油、みそ、みりん、しょうゆ



次代に伝え継ぐ、おいしい遺産 「あomorの郷土料理」 春・夏篇 青森県農林水産部農林水産政策課より

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月19日（水） 9:00～11:35
- 費用 301円（試食材料費）
- 募集期間 6月3日（月）～6月10日（月） 先着30名
- 内容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
- 場 所 小学校給食センター（青森市三内字丸山393-261）
- 詳細は市ホームページまたは広報あomorい6月1日号をご覧ください。

◎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。