



食育だより



令和6年12月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

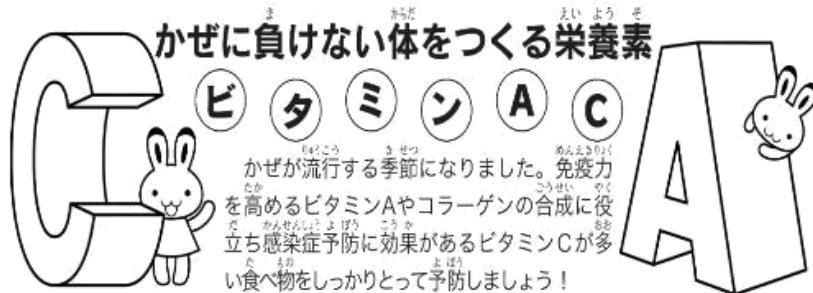
今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんとすることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



今月の目標

「地域の食べ物を知ろう。」

青森県には、海や山、畑など自然に恵まれた土地があるため、農林水産物が豊富にとれます。生産量日本一の「りんご」「にんにく」「ごぼう」「いか」「ほたて」「カシス」の他にも、「長いも」「大根」「かぶ」「にんじん」などの野菜、「ひらめ」や「さば」などの魚介類も生産量・漁かく量が日本トップクラスです。

学校給食では、これらの地場産物を使った青森県の郷土料理も登場していますね。12月の給食では、津軽地方の「しょうがみそおでん」や、南部地方の「せんべいじる」を提供する予定です。それぞれの地域の郷土料理には、どんな共通点やちがいがあるのか探しながら食べてみるのもおもしろそうですね。

みんなで
青森県の食材を食べよう!



「ふるさと産品給食の日」給食交流会



11月14日、鶴田小学校ランチルームにて、「ふるさと産品給食の日」給食交流会をおこないました。普段、給食のために野菜を提供してくれている学校給食応援隊のみなさんをはじめ、町議会議員教育民生常任委員さん、教育長さん、教育次長さん、校長先生、給食センターの調理員さんたちと一緒に、地元鶴田町や青森県の食材がいっぱいの給食を味わいながら交流を深めました。

この日の給食は、「ふるさと産品給食の日」ということで、鶴田町産のはれわりに、青森県産の「さめの煮付け」と5年生が育てた大根を使用した「大根のそぼろ煮」。給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふ、青森県産の野菜を乾燥させたでしを使った「せんべい汁」。そして日本一の「スチューベンぶどう」をつがるにしきた農協ぶどう部会のみなさんが学校給食へと寄贈してくださいました。

だいこん収穫の様子(5年生)



でっかい大根!
とったぞー!!

たくさんとれた!
やったね!



給食応援隊の澤田さんが畑の先生です。
当日の朝も大根を持ってきてくれました。

全て鶴田町・県産食材!

- ・ごはん
- ・あおもりさめのにつけ
- ・大根のそぼろ煮
- ・せんべい汁
- ・スチューベンぶどう
- ・牛乳

去年は収穫に関わった児童だけの参加でしたが、今年は5年生全員での参加です。最初は緊張した顔つきの子どもたちでしたが、栄養士の森山先生による「給食ができるまでの様子」の説明を聞いているうちに、緊張がほぐれ、笑顔で参加者のみなさんと給食を楽しんでいました。

どのテーブルでも給食を食べながら、「どんな野菜が好き?」「何種類くらい野菜を作っているの?」と質問が飛びかっいて、生産者の方々とたくさん交流することができたようです。これからも感謝の気持ちをもって給食をいただきましょうね。

