



# 食育だより



令和7年11月  
鶴田町学校給食センター  
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

## 「地域の食べ物を知ろう」

だんだん寒くなり、もうすぐ冬がやってきますね。気温が低くなってきているので、かぜなどをひかないように、うがいや手洗いをしっかりしましょう。



みんなで  
青森県の食材を食べよう！



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」「カシス」「あんず」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」「ほたて」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。

## 11月21日は「ふるさと産品給食の日」



学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。

11月21日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。

主食は、鶴田産の「はれわたり」。主菜は、青森県産のごぼうが入った「たれ付き野菜肉団子」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろ煮」。汁物は、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やみそを使った「とうふとなめこのみそ汁」です。デザートには鶴田町産の「シャインマスカット」もつく予定です。



つるたん

鶴田町で作られたもののほかにも、青森県産の牛乳、ぶた肉、にんじん、なめこなどを使っています。生産してくれたたくさんの方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさとの味を味わってみましょう。

## 勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

## 学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



## 給食に込めている思い

給食は、成長期の子どもの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

## ものがたい 給食

物語の中には時々、さまざまな料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたい！どんな味がするのかな？」と想像したことはありますか？11月の給食でも、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館においてあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

おでん おんせんにいく  
作：中川 ひろたか 絵：長谷川 義史  
11月4日(火)『おでん』



「こんどのれんきゅう、おんせんランドでもいこうか」お父さんのさつまあげさんが言いました。「あら、いいわね」お母さんのたまごさんが言いました。「おんせんランドって、ゆうえんち？」ひとりおすこのぼくくんが言いました。「ゆうえんちじゃないよ。いろんなおふろがあるんだよ」さつまあげさんがこたえました。

えっ!?おでん親子がおんせんに...?おんせんにつかりながら、たくさんのダジャレと、おでんダネの絵が楽しい、ユーモアあふれるお話です。

バーガーボーイ  
文：アラン・デュラント  
絵：まつおかめい 訳：真珠まりこ  
11月12日(水)『ハンバーガー』



ベニーは野菜がだいっきらい!ハンバーガーがだいすき。だから、毎日毎日ハンバーガーばかり食べていた。お母さんが心配して言った。「ハンバーガーばかり食べてたら、ハンバーガーになっちゃうわよ!」そしたら、ある日、本当に大きなハンバーガーになっちゃった!犬や子どもがおいかけてくる!はたして、ベニーは食べられてしまうのか!?



給食室のいちにち  
文：大塚菜生 絵：イシヤマアズサ  
11月14日(金)  
『チキンカレー』  
『ブロッコリーとパプリカのサラダ』  
『ももゼリー』

給食はどうやってできるの?栄養士ってどんな仕事?身支度、検収、打合せ、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場がいきいきとえがかれています。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか、楽しく学べる絵本です。

