



# 食育だより



令和5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。

## かぜ予防のポイント

今年のかぜをひきま宣言!

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

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。

### かぜに負けない体をつくる栄養素

ビタミンA C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう!

**C** が多く含まれる食

赤ピーマン キウイフルーツ みかん

ブロッコリー

**A** が多く含まれる食

うなぎ かぼちゃ にんじん ほうれん草

## 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」「ひらめ」の他にも、「長いも」「大根」「かぶ」「にんじん」「カシス」などの野菜やくだもの、「ほたて」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。とくに12月の給食では、津軽地方・南部地方・下北地方で食べられている郷土料理を作ります。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いい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15日、鶴田小学校ランチルームにて、4年ぶりに「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、鶴田町産のつがるロマンに、青森県産のごぼうを使った「たれ付き野菜肉団子」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を使った「とうふとなめこのみそ汁」。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方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)



たくさんとれた! やったね!

大物だ! うまくぬけるかな?



### 全て鶴田町・県産食材!

- ・ごはん
- ・たれ付き野菜肉団子
- ・大根のそぼろ煮
- ・豆腐となめこのみそ汁
- ・スチューベンぶどう
- ・牛乳

給食応援隊の田澤さんが畑の先生です。当日の朝も野菜を持ってきてくれました。



最初は緊張した顔つきの子どもたちでしたが、栄養教諭の浜山先生による「給食ができるまでの様子」の説明を聞いているうちに、大根収穫の楽しい思い出がよみがえってきたのか、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?」と質問が飛びかっけていて、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すようね。

