



食育だより

藤崎町
学校給食センター

11月も食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められていることは6月号でお伝えしました。また、それに加えて、青森県では県産品が多く出回る11月も「食育月間」としています。

食育は生きる上の基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、毎日の給食や家族で食事をする時の会話、毎月の献立のお知らせ・食育だよりなどから、食に関する知識や実践力を身につけていきましょう。



もっと！ お米を食べよう



お米は、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにも、たんぱく質や無機質などもバランスよく含まれています。わたしたちの食を支えてきたお米ですが、近年の食生活の変化により、お米の消費量が減少しているといわれます。お米の良さを、今一度見直してみませんか。

11月20日の給食は ふるさと産品給食の日の献立です！

青森県では、青森県産の食べ物や、県内で製造された食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品給食の日」としています。どんな食べ物があるのか確認しながら、味わって食べましょう。

※材料の都合により、献立や産地が変更になることもあります。

◆ 藤崎町産の食べ物 ◆

- お米「はれわたり」（ごはん）
- なめこ（みそ汁）

◆ 青森県産の食べ物 ◆

- たまご（五目たまご焼き）
- ごぼう、にんじん、牛肉（きんぴらごぼう）
- だいこん（みそ汁）

◆ 青森県で製造された食べ物 ◆

- 糸こんにゃく（きんぴらごぼう）
- とうふ（みそ汁）

ごはんは、町内のお米農家さんから寄贈いただいたものです。
また、なめこは「ふじさき産業文化交流施設（リンゴカ）」の屋内ファームで、障がいを持った方の就労支援を行いながら、農福連携で栽培・加工したものです。

あおもりぷりん

