

# 11月食育たより

令和2年11月分  
平川市学校給食センター

## あおもりけんさん ぎゅうにく つか 青森県産の牛肉を使ったビーフカレー

11月25日に青森県産 A5ランク黒毛和種を使ったビーフカレーが登場します。牛肉は県から無償提供されるもので、久しぶりに牛肉でカレーを作ります。待ちに待ったビーフカレーです。

### あおもりけんさん ぎゅうにく ○青森県産の牛肉

青森県の肉用牛は、恵まれた大自然の中で良質な粗飼料をうまく利用して健康的に育てられています。八甲田山麓、十和田湖周辺、西北半島、津軽地域に合わせて90カ所(平成27年度 全国第3位の牧場数)の公共牧場があり、約4300頭の肉用牛が放牧されています。青森県産の牛肉は、緑豊かな大地と清らかな水、そして畜産農家が愛情たっぷりに大切に育てた逸品です。

### くろげわしゅ とくちよう ○黒毛和種の特徴

1. きめ細かく、柔らかい上質な肉質と脂肪が細かく入った美しい霜降りが特徴。味覚的に日本人の嗜好にあった肉です。
2. 脂肪含有量が高く、低温でもとろりと溶けるので、舌の上でとろけるような豊潤な味わいがあります。
3. オリーブオイルやナッツ類に多く含まれるオレイン酸が豊富に含まれています。



\*\*\*\*\*

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p><b>栄養バランスの良い食事</b></p> <p>1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

11月は食育月間です。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。8日の「いい歯の日」や23日の「勤労感謝の日」や24日の「和食の日」などがあります。毎日食べている身近な「食」について家族で考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



11月12日は

## さんびんきゅうしよく ひ ふるさと産品給食の日

ふるさと産品給食の日は、青森県でとれるお米や野菜、魚や肉など地元食材や昔から受け継がれてきた郷土料理などをとりいれています。みなさんに青森県で育った食べ物や郷土料理を好きになってほしいという願いから生まれた日です。

ごはんは平川市産の「つがるロマン」です。



長男・こめお

**メニュー**  
ごはん、牛乳  
トマトソースグラタン  
大根サラダ、親子スープ  
お米のムース

トマトソースグラタンは、平川市産のトマトを使って作りました。



次女・トマピー

大根サラダの大根は平川市葛川産の高原野菜です。



次男・だいご



お米のムースは平川市産のお米で作ったデザートです。



長女・ひらりん

親子スープの卵は平川市産、鶏肉は青森県産です。白菜、にんじん、ねぎは平川市産です。



三男・にん三郎