

# し おおはたがっこうきゅうしょく ちょうりいんだよ なつごう むつ市大畑学校 給食・調理員便り夏号

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食支援事業）

発行日：平成26年7月

## かいきょう 海峡サーモン

かいきょう 海峡サーモンは、おおきな ニジマス（ドナルドソンニジマス）を大畑沖で育てた高級魚です。  
おいしく安心して冷凍せずにお刺身で食べられる国産のサーモンです。  
はじめは「銀鮭」と現在の海峡サーモン「ドナルドソンニジマス」の2種類を養殖していましたが、  
ニジマスの方がより大畑沖に適しているとわかり、現在の海峡サーモンになりました。給食では、  
昨年度はサーモンフライを食べましたね。海峡サーモンは脂がのっているので、塩焼、お刺身・フ  
ライ・骨せんべい・炊き込みごはんなどいろいろな食べ方がありますよ。

## にほんのうかりょうし 日本の農家や漁師

### せいさんしゃ おうえん 生産者を応援しよう！

にほん じぶん くに つく しょくりょう せいさんりょう  
日本は、自分の国で作っている食糧の生産量が  
少ないので、日本で食べるものを、外国からたく  
さん輸入しています。外国の物を応援するより  
も、できるだけ近くで取れた旬の物を買うこと  
で、日本の農家や漁師の人を応援してほしい、と  
おもいます。

かんきょう にやさしく、しんせん なものを食べられるの  
で、私たちの体にもやさしいですね。

みなさんには、かしくお買い物をして「いいな」  
と思うものを応援してほしいです。

あおもりけんない せいさん  
青森県内で生産されているものでは、りんご、  
にんにく、ながいも、ごぼう、大根、レタスなどたく  
さんあります。地元で作られた新鮮なものを、たく  
さん食べましょう。

## りよく おうしょく やさい 緑黄色野菜 どのくらい食べればいいの？

けんこう にっぽん 健康日本21では、カルシウムの多い食  
品として緑黄色野菜があげられ、その摂  
取目標量は120g以上（成人1日あたり）  
に設定されています。まずは100gを目安  
に摂取するようにしましょう。

### 100gをはかってみると…



むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢 163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島 108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。 毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(´\_`)

ホームページアドレス パソコンやスマートホンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>