

むつ市大畑学校給食・調理員便り夏号

発行日：平成26年7月

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）

海峡サーモン

海峡サーモンは、大きなニジマス(ドナルドソンニジマス)を大畑沖で育てた高級魚です。美味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。初めは「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おいしいですよ。

『毎年6月に大畑の魚市場で鮮魚販売をしていますよ』

日本の農家や漁師

生産者を応援しよう！

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思います。

環境にやさしく、新鮮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、かしこくお買い物をして「いいな」と思うものを応援してほしいです。

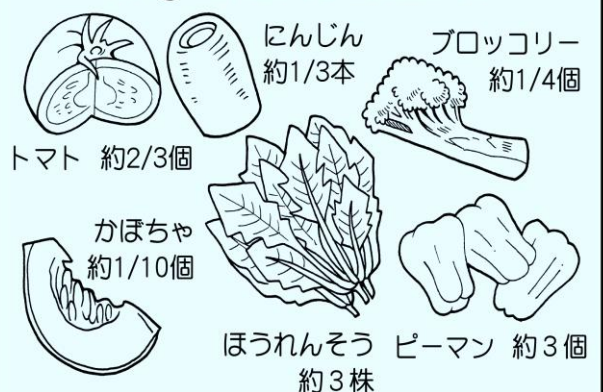
青森県内で生産されているものでは、りんご、にんにく、ながいも、ごぼう、大根、レタスなどたくさんあります。

地元で作られた新鮮なものを、たくさん食べましょう。

緑黄色野菜 どのくらい食べればいいのか？

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日当たり）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>