



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.11.14(金)【No.15】

みなさん、体調を崩さず毎日過ごしていますか？長かった2学期も残すところあと少しとなりました。今年は、10月の下旬からインフルエンザが流行っています。冬休みまで、手洗い・うがいなど感染予防に努めましょう！

11月24日は、「和食の日」

日本人が大切に育んできた和食文化について、
味わいながら考える機会にしませんか？

日本の秋は「実り」の季節です。「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈るお祭りなどが、全国各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

和食には、「自然の尊重」の精神に立った4つの特徴があります。



「新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技」…海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。

「栄養バランスがよく、健康的な食生活」…ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

「四季のうつろいや自然の美しさを表現」…四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

「年中行事との深いかわり」…年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

今年も「有機米ごはん」を提供していただきます！



今年度は、11月17日と12月に2回、1月に1回、合わせて4回、有機米(有機栽培米)を使ったごはんを提供します。この有機米は、大東町有機農産物等生産組合の方々が、農薬や化学肥料を使わずに栽培し、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っています。除草剤も一切使わず、生産者の皆さんが手間と労力を惜みず栽培したお米です。このお米は、厳しい基準で知られている有機食品のJAS規格(有機JAS)で有機農産物と認定され、安心安全なお米として提供されています。今年度も、一関市内全ての給食センターで提供させていただくことになりました。手間ひまのかかったお米を味わっていただきましょう！

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい 「給食」を支える生産者のはなし

今回は、地元の生産者の方に密着しました。日ごろの給食でも地元でとれた旬の野菜がたくさん使われています。平泉町の生産者、高橋正洋(たかはしまさひろ)さんにお話を聞きました。

▶高橋さんに聞いてみた！5つのコト！

どんな作物を育てていますか？

トマト、とうもろこし、米、ねぎ、白菜、キャベツ、黄金メロン、ブロッコリーなど、年間を通して10種類ほどの作物を育てています。

平泉町のプロデューサー
高橋正洋さん



野菜をおいしく作るコツはありますか？

まだ勉強中ですが、毎日畑に行き調子を見極めていきます。必要な水や肥料などを与えることをしっかりしています。

大変なことはなんですか？

病気にならないように世話をすることです。しかし、病気にならない丈夫な野菜を作ることが、おいしい野菜を作ることにつながっていると思っています。

嬉しいことは何ですか？

自分で作った野菜を自分で食べて、おいしいと実感したときにうれしくなります。

みなさんに一言お願いします

野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、一口でも食べてみたり、少しずつ自分に挑戦したりしてほしいです。いつか野菜を好きになってくれたらうれしいです。

▶一関地方でとれる旬の食材

春 いちご
キャベツ
じゃがいも
玉ねぎ
たけのこ

夏 トマト
とうもろこし
なす ビーマン
きゅうり
など

秋 米 里いも
さつまいも
梨 りんご
など

冬 ほうれん草
白菜
ねぎ
など

▶旬の野菜を使った おすすめレシピ

曲がりねぎの肉巻き

【材料】(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 200g
- 油 小さじ1
- 曲がりねぎ 80g
- にんじん 1/4本
- 小麦粉 適量
- 酒、砂糖、醤油 各大さじ2

【作り方】

- ①ねぎはお好みの長さに切り、人参はねぎの長さに合わせて細切りにする。
- ②豚肉を広げ、①をのせて巻く。
- ③全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤調味料を加え、汁気が無くなるまで煮からめる。

曲がりねぎ「やわらか美人」は、一関地方の特産品です

